

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к основной образовательной программе
начального общего образования

**Рабочая программа
по физической культуре**

1-4 класс

270 часов

Составитель: Рыбас А.Н.

г. Женева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г. Уровень программы – базовый. Составлена для учащихся 1-4 класса.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 - 4 классы по 68 ч. Рассчитана на 270 часов.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в

пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала по физической культуре ученик по окончании 4 класса *научится*:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Личностные результаты

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

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Система оценки достижения планируемых результатов, освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень						
	высокий		средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13		5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142		119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола		Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1		7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени						

3 класс

В результате освоения программного материала учащиеся 3 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень											
	высокий	средний							низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики									Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4		3								
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз						12	8	5				
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149		120 – 130		143 – 152	126 – 142	115 – 125				
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9		6,6 – 6,4		6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6				
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30		6.00		6.00	6.30	7.00				

4 класс

В результате освоения программного материала учащиеся IV класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень										
	высокий	средний						низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики								Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4		3							
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз						18	15	10			
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8		11.0		10.3	11.0	11.5			
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00		5.30		5.00	5.40	6.30			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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

Гимнастика с основами акробатики (14ч.) *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (36ч.) *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (18ч.) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
Подвижные игры	16	18	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
Легкая атлетика	36	36	36	36
ИТОГО:	66	68	68	68

1 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
			Характеристика деятельности			
			Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Личностные
			УУД	УУД	УУД	УУД

					УУД	
І четверть						
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18 часов)						
1	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж № 17. Ходьба и бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать действия в соответствии с учебной задачей.	Использовать общие приёмы решения поставленных задач.	Инициативно сотрудничать - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
2	Подвижные игры.	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
3	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

		подвижных игр.				
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Применять установленные правила в планировании способа решения задач.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Ставить вопросы и обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
5	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
6	Подвижные игры.	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Различать способ и результат действия.	Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	Вести устный диалог по технике прыжка	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
8	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
9	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
10	Метание из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и	Выполнять учебные действия, вносить изменения и дополнения.	Ставить и формулировать проблему.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Готовность к саморазвитию.

		мячи на дальность с места из различных положений.				
11 - 12	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
13 - 14	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
15 - 16	<i>Зачет по легкоатлетическим упражнениям.</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м; правильно выполнять основные движения в	Выполнять учебные действия, вносить изменения и дополнения.	Ставить и формулировать проблему.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Готовность к саморазвитию.

		прыжках и метании.				
17 - 18	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)						
19	Инструктаж по охране труда № 16. Основная стойка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать правила ТБ на уроках по гимнастике.	Удерживать учебную задачу, вносить изменения в способ действия.	Ориентироваться в разнообразии способов.	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
20	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Удерживать учебную задачу, вносить изменения в способ действия.	Ориентироваться в разнообразии способов.	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
21	Основная стойка.	Уметь выполнять	Преобразовывать	Использовать общие	Ставить вопросы и	Самооценка на основе

	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	практическую задачу в образовательную.	приёмы решения задач.	обращаться за помощью	критериев успешной деятельности.
22	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Использовать общие приёмы решения задач.	Ставить вопросы и обращаться за помощью	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
23	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Контролировать и оценивать процесс и результат.	Ставить вопросы и обращаться за помощью	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.
24	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Общеучебные — выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	Инициативно сотрудничать — проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Самоопределение — проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культуры.
25	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия.	Общеучебные — применять правила и пользоваться инструкциями.	Управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Смыслообразование — самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.

26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Змейка».	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии	Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Инициативно е сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
27	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии	Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	:Общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
28	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии	Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.	Общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению.
29	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии	Прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содер-	Взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.

				жанием учебных предметов.		
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.	Инициативно сотрудничать – формулировать свои затруднения.	Самоопределение – принятие образа "хорошего ученика".
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Контроль и самоконтроль — осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Общеучебные — ставить, формулировать и решать проблемы.	Взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
32	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Контролировать и оценивать процесс и результат.	Ставить вопросы и обращаться за помощью	Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
33	Инструктаж по охране труда № 19. Бросок мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Знать правила ТБ на уроках по подвижным играм.	Различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решений.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.	Слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы, обращаться за помощью.	Установка на здоровый образ жизни.
34	Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Воспринимать замечания по исправлению ошибок;	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности	Оценивать собственное поведение и поведение	Социальная компетентность как готовность к решению

		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	вносить дополнения и изменения в план действий.	при решении проблем различного характера.	окружающих.	моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.
35	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в план действий.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.
36	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу.	Самостоятельно выделять познавательную цель.	Вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).
37	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия и его результат с заданным эталоном.	Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.
38	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные	Задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

		игр		связи.		
39	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи.	Задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.
40	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.	Слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.
41	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Формулировать свои затруднения, ставить вопросы, вести устный диалог.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
42	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия.	Самостоятельно формулировать познавательную цель, подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.	Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.

43	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия.	Самостоятельно формулировать познавательную цель, подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
44	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Преобразовывать познавательную задачу в практическую.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Строить понятные для партнера высказывания.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
45	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Преобразовывать познавательную задачу в практическую.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Строить понятные для партнера высказывания.	Осознание ответственности человека за общее благополучие.
46	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Применять установленные правила в планировании способа решения.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию.	Осознание ответственности человека за общее благополучие.
47	Ведение мяча на месте. Игра	Уметь владеть мячом:	Применять установленные	Самостоятельно выделять	Определять общую цель и пути ее	Мотивация учебной

	«Мяч в обруч».	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	правила в планировании способа решения.	и формулировать познавательную цель.	достижения; формулировать собственное мнение и позицию.	деятельности.
48	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Применять установленные правила в планировании способа решения.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Мотивация учебной деятельности.
49	<i>Зачет по подвижным играм</i>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Составлять план и последовательность действий; использовать установленные правила в контроле способа решений.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Определять общую цель и пути ее достижения.	Мотивация учебной деятельности.
50 - 51	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Осуществлять пошаговый и итоговый контроль.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Предлагать помощь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.	Осознание ответственности человека за общее благополучие.
52	ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Преобразовывать практическую задачу в	Использовать общие приемы решения	Определять цели, обязанности участников, способы	Осознание ответственности человека за общее

		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	познавательную.	задач.	взаимодействия.	благополучие.
4 четверть ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16 часов)						
53	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж № 17. Сочетание различных видов ходьбы.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать действия в соответствии с учебной задачей.	Использовать общие приёмы решения поставленных задач.	Инициативно сотрудничать - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
54	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Применять установленные правила в планировании способа решения задач.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Ставить вопросы и обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
55	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

		Знать понятие <i>короткая дистанция</i>			ии.	
56	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Различать способ и результат действия.	Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	Вести устный диалог по технике прыжка	Осознание ответственности и за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
57 58	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты с прыжками. ОРУ.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий. Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
59 60	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Эстафеты с метанием. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений;	Выполнять учебные действия, вносить изменения и дополнения. Ориентироваться в разнообразии	Ставить и формулировать проблему. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Использовать речь для регуляции своего действия. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать	Готовность к саморазвитию. Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

		метать в цель Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.		ть и принимать различные позиции во взаимодействиях.	
61 62	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона. Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать действия в соответствии с учебной задачей.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения. Инициативно сотрудничать - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
63 64	Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Пятнашки». <i>Итоговый зачет</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Ставить и	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Готовность к саморазвитию.

		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальн ой скоростью 30 м; правильно выполнять основные движения в прыжках и метании.	план действий. Выполнять учебные действия, вносить изменения и дополнения.	формулирова ть проблему.	позиции во взаимодейств ии. Использовать речь для регуляции своего действия.	
65	Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Колдунчики».	Уметь бегать в равномерно м темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченно й местности до 1 км	Сличать способ действия и результат с заданным эталонном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
66	Равномерный бег 6 минут.	Уметь бегать в равномерно м темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченно й местности до 1 км	Применять установленные правила в планировании способа решения задач.	Контролиров ать и оценивать процесс и результат деятельности .	Ставить вопросы и обращаться за помощью, формулирова ть собственное мнение и позицию.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.

2 -4 класс

№ п/ п	Тема урока	Планируе мые результаты (предметн ые)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
			Характеристика деятельности			
			Познаватель	Регулятивн	Коммуника	Личностные

			ные УУД	ые УУД	тив- ные УУД	УУД
I четверть						
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18 часов)						
1	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж № 17. Ходьба и бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать действия в соответствии с учебной задачей.	Использовать общие приёмы решения поставленных задач.	Инициативно сотрудничать - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
2	Подвижные игры.	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
3	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

		игроками. Знать правила подвижных игр.	эталона.			
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальн ой скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Применять установленные правила в планировании способа решения задач.	Контролиров ать и оценивать процесс и результат деятельности .	Ставить вопросы и обращаться за помощью, формулирова ть собственное мнение и позицию.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
5	Подвижные игры	Уметь организовы вать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодейст вия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентировать ся в разнообрази и способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково- символическ ие средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодейств ия; координирова ть и принимать различные позиции во взаимодейств ии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
6	Подвижные игры.	Уметь организовы вать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодейст вия с игроками. Знать	Сличать способ действия и результат с заданным эталонам, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

		правила подвижных игр.				
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Различать способ и результат действия.	Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	Вести устный диалог по технике прыжка	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
8	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
9	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
10	Метание из положения стоя грудью в направлении метания на	Уметь правильно выполнять основные движения в	Выполнять учебные действия, вносить	Ставить и формулировать проблему.	Использовать речь для регуляции своего	Готовность к саморазвитию.

	заданное расстояние.	метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	изменения и дополнения.		действия.	
11 - 12	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
13 - 14	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
15 - 16	<i>Зачет по легкоатлетическим упражнениям.</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м;	Выполнять учебные действия, вносить изменения и дополнения.	Ставить и формулировать проблему.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Готовность к саморазвитию.

		правильно выполнять основные движения в прыжках и метании.				
17 - 18	Подвижные игры	Уметь организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе, выполнять правила взаимодействия с игроками. Знать правила подвижных игр.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)						
19	Инструктаж по охране труда № 16. Основная стойка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать правила ТБ на уроках по гимнастике.	Удерживать учебную задачу, вносить изменения в способ действия.	Ориентироваться в разнообразии способов.	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
20	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Удерживать учебную задачу, вносить изменения в способ действия.	Ориентироваться в разнообразии способов.	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Самооценка на основе критериев успешной деятельности.

		комбинации				
21	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Использовать общие приёмы решения задач.	Ставить вопросы и обращаться за помощью	Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
22	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Использовать общие приёмы решения задач.	Ставить вопросы и обращаться за помощью	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
23	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Контролировать и оценивать процесс и результат.	Ставить вопросы и обращаться за помощью	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.
24	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Общеучебные — выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	Инициативно сотрудничать — проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Самоопределение — проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культуры.
25	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в	Осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции	Общеучебные — применять правила и пользоваться ин-	Управление коммуникацией — координировать и принимать различные	Смыслообразование — самооценка на основе успешной деятельности и

		равновесии	своего действия.	струкциями.	позиции во взаимодействии.	показателей результатов.
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Змейка».	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии	Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Инициативно сотрудничать – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
27	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии	Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	:Общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
28	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в равновесии	Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.	Общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению.
29	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения , упражнения в	Прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного	Общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей	Взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации по-

		равновесии	результата при решении задач.	действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.		ставленных задач.
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.	Инициативно сотрудничать – формулировать свои затруднения.	Самоопределение – принятие образа "хорошего ученика".
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы.	Взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
32	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Контролировать и оценивать процесс и результат.	Ставить вопросы и обращаться за помощью	Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
33	Инструктаж по охране труда № 19. Бросок мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Знать правила ТБ на уроках по подвижным играм.	Различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решений.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.	Слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы, обращаться за помощью.	Установка на здоровый образ жизни.

34	Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в план действий.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.
35	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в план действий.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.
36	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу.	Самостоятельно выделять познавательную цель.	Вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).
37	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия и его результат с заданным эталоном.	Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.
38	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Предвидеть возможности получения конкретного результата при	Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения	Задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся

		ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	решении задач.	задач; устанавливать причинно-следственные связи.	собственное мнение.	мире.
39	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи.	Задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.
40	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.	Слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.
41	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Формулировать свои затруднения, ставить вопросы, вести устный диалог.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
42	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего	Самостоятельно формулировать познавательную цель, подводить под понятие на основе распознавания объектов,	Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.	Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.

			действия.	выделения существенных признаков.		
43	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формулировать и удерживать учебную задачу; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия.	Самостоятельно формулировать познавательную цель, подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
44	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Преобразовывать познавательную задачу в практическую.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Строить понятные для партнера высказывания	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
45	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Преобразовывать познавательную задачу в практическую.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Строить понятные для партнера высказывания	Осознание ответственности и человека за общее благополучие.
46	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Применять установленные правила в планировании способа решения.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию.	Осознание ответственности и человека за общее благополучие.

		игр				
47	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Применять установленные правила в планировании способа решения.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию.	Мотивация учебной деятельности.
48	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Применять установленные правила в планировании способа решения.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Мотивация учебной деятельности.
49	<i>Зачет по подвижным играм</i>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Составлять план и последовательность действий; использовать установленные правила в контроле способа решений.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Определять общую цель и пути ее достижения.	Мотивация учебной деятельности.
50 - 51	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Осуществлять пошаговый и итоговый контроль.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Предлагать помощь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.	Осознание ответственности человека за общее благополучие.

52	ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Преобразовывать практическую задачу в познавательную.	Использовать общие приемы решения задач.	Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	Осознание ответственности человека за общее благополучие.
4 четверть ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16 часов)						
53	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж № 17. Сочетание различных видов ходьбы.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать действия в соответствии с учебной задачей.	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Инициативно сотрудничать - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
54	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Применять установленные правила в планировании способа решения задач.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Ставить вопросы и обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
55	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

		с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	дополнения и изменения в план действий.	задач.	ть и принимать различные позиции во взаимодействиях.	
56	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Различать способ и результат действия.	Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	Вести устный диалог по технике прыжка	Осознание ответственности и за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
57 58	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты с прыжками. ОРУ.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий. Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
59 60	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Эстафеты с метанием. Подвижная	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Выполнять учебные действия, вносить изменения и дополнения.	Ставить и формулировать проблему. Использовать знаково-символические средства, в	Использовать речь для регуляции своего действия. Определять цели,	Готовность к саморазвитию. Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

	игра «Попади в мяч».	предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.	том числе модели и схемы, для решения задач.	функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
61 62	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона. Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать действия в соответствии с учебной задачей.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Использовать общие приёмы решения поставленных задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения. Инициативно сотрудничать - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
63 64	Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут;	Ориентироваться в разнообразии способов	Использовать знаково-символические средства, в том числе	Определять цели, функции участников, способы	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

	«Пятнашки». <i>Итоговый зачет</i>	бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м; правильно выполнять основные движения в прыжках и метании.	решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий. Выполнять учебные действия, вносить изменения и дополнения.	модели и схемы, для решения задач. Ставить и формулировать проблему.	взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Использовать речь для регуляции своего действия.	Готовность к саморазвитию.
65	Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Колдунчики».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с целью нахождения отклонений и отличий от эталона.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
66	Равномерный бег 6 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Применять установленные правила в планировании способа решения задач.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Ставить вопросы и обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.
67 - 68	Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Колдунчики»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по	Сличать способ действия и результат с заданным эталоном, с	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач	Обращаться за помощью, определять общую цель и пути её достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

		слабо пересеченн ой местности до 1 км	целью нахождения отклонений и отличий от эталона.			
--	--	---	---	--	--	--

