

**Областное государственное казенное специальное образовательное учреждение «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2»**  
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932)33-23-68  
e-mail: [iv.shkola4vida@mail.ru](mailto:iv.shkola4vida@mail.ru) ИНН/КПП 3702315222/370201001

Рассмотрено  
на Педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29 августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор ОГКОУ «Ивановская  
школа-интернат №2»  
Смирнова Т.В.  
приказ № 122  
от 01.09.2022 г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая  
культура»  
1 - 4 класс**

# СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

*Стр.*

1. *Пояснительная записка.*
2. *Общая характеристика учебного предмета*
3. *Описание места учебного предмета в учебном плане*
4. *Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета*
5. *Требования к уровню подготовки обучающихся*
6. *Содержание учебного предмета*
7. *Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания*
8. *Материально-технического обеспечение образовательного процесса*
9. *Приложения к программам*
  - 9.1 *Календарно-тематическое планирование*
  - 9.2. *Календарно-тематическое планирование для электронного журнала*
  - 9.3. *Система контрольно-оценочных материалов.*

## **1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации (ст. 43, 44);
- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Зарегистрирован в Минюсте № 35847 от 03. 02. 2015);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы. • Устава ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат IV вида»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009).

Совершенствование системы физического воспитания слабовидящих детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению слабовидящих школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой.

Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности слабовидящих обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Обучение физической культуре направлено на всестороннее развитие слабовидящих детей, формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков и на этой основе достижение высокого уровня всесторонней физической подготовленности.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Уровень изучения учебного материала базовый. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Цель реализации** программы по «Физической культуре» для слабовидящих обучающихся является обеспечение безбарьерной образовательной среды и доступности получения качественного начального общего образования в соответствии с типологическими и индивидуальными особенностями их развития; формирование у слабовидящих учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания осуществляются не только общие задачи — развитие, обучение, воспитание, которые совпадают с образовательными задачами здоровых детей и отражены в программных документах, но и специальные задачи. Они имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную направленность.

**Общие задачи:**

- формирование общей культуры, духовно-нравственное гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящим выпускником целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями слабовидящего обучающегося младшего школьного возраста, особыми образовательными потребностями и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- развитие личности слабовидящего обучающегося в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления им трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, его успешной социальной адаптации и интеграции;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабовидящими обучающимися;
- создание коррекционно-развивающих условий, обеспечивающих слабовидящему обучающемуся максимальное развитие личности, удовлетворение особых образовательных потребностей, сохранение и поддержание его физического и психического здоровья, профилактику и при необходимости коррекцию вторичных нарушений, адаптацию к новым социальным условиям;
- выявление и развитие способностей слабовидящих обучающихся, в том числе одарённых детей, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;
- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности;
- участие слабовидящих обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа; технологий образования слабовидящих обучающихся, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;
- предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности;
- включение слабовидящих обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды

**Задачи учебного предмета «Физическая культура»:**

- укрепление здоровья слабовидящих школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- улучшение осанки, профилактики плоскостопия, содействия гармоническому развитию, выработке устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

#### **Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, закаливание и содействие нормальному физическому развитию организма;
- достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости и ориентировки в пространстве;
- обучение слабовидящих учащихся основной гимнастике, играм, ходьбе на лыжах, элементам легкой атлетики;
- формирование и совершенствование у слабовидящих школьников жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям и расширение его функциональных возможностей (улучшение регуляторных функций центральной нервной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение дееспособности сердечнососудистой, дыхательной и других систем);
- развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств слабовидящих учащихся и является средством формирования у таких обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно

проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание слабовидящих учащихся. Оценивание таких учащихся начинается во втором классе. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Большинство заданий слабовидящим учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–5 классах составлено в соответствии с программой.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого слабовидящего ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

В 1-5 классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому слабовидящему ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности слабовидящих детей.

Необходимо применять современные подходы для повышения мотивации слабовидящих школьников к занятиям и формирования физической культуры личности посредством освоения программы физического воспитания слабовидящих учащихся 1-5 классов с общеприкладной и рекреационно-спортивной направленностью.

Для всех слабовидящих детей, независимо от возраста, состояния здоровья и зрения, могут быть рекомендованы следующие упражнения:

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
3. Упражнения с мячами.
4. упражнения на осанку.
5. Упражнения на координацию, точность, равновесие.
6. Ритмические упражнения.
7. Упражнения в лазании и перелезании (при этих упражнениях голову необходимо держать прямо).
8. Упражнения на ориентировку без зрительного контроля.
9. Упражнения для развития простой и сложной двигательной реакции.
10. Упражнения на гибкость и ловкость.
11. Ходьба.
12. Бег умеренной интенсивности.
13. Метание малых мячей.
14. Прогулки на лыжах с умеренной интенсивностью.

Однако при подборе средств физического воспитания на уроках физической культуры следует учитывать, что при некоторых видах нарушения зрения использование отдельных упражнений, указанных в программе противопоказано. В связи с этим дети с нарушениями зрения могут быть отнесены к двум группам:

1 группа – дети, имеющие близорукость с изменением глазного дна, подвывих хрусталика, с афакией, глаукомой, косоглазие.

Детям 1 группы противопоказаны упражнения в статических напряжениях больших групп мышц, со значительными отягощениями, прыжки в высоту и в длину, соскоки со снарядов, наклоны вперед, стойки на плечах, голове, руках, нагрузки с предельной и околопредельной интенсивностью в беге, передвижения на лыжах, коньках и метаниях, занятия на гимнастических снарядах исключаются.

2 группа – дети, с атрофией зрительного нерва, дальнозоркостью, дети с альбинизмом.

Дети 2 группы могут выполнять все упражнения, рекомендуемые программой.

По окончании начальной школы слабовидящий учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствуют обязательному минимуму содержания образования и нормативным требованиям школ слабовидящих детей.

### **Формы организации.**

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью слабовидящих учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжная подготовка. На этих уроках слабовидящие учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у слабовидящих учащихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает слабовидящих учащихся в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности слабовидящих учащихся достигается усиление

направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные слабовидящими школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация слабовидящих учащихся (по результатам тестирования по каждому разделу программы), содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, упражнений для глаз; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); овладение знаниями о доступных для состояния здоровья физических упражнениях; умение их выполнять.

### **Самостоятельные игры и развлечения.**

Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным, региональным базисными учебными планами, учебным планом школы на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 507 часов:

1 класс – 99 часов, (33 учебные недели);

2-5 классы – по 102 часа (34 учебные недели).

Срок реализации программы: 5 лет.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры отражают следующие целевые установки:

- 1) **формирование основ гражданской идентичности личности** на основе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
  - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- 2) **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим - умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
  - владения способами коммуникативной деятельности в условиях зрительной депривации;
- 1) **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
    - принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества, и стремления следовать им;
    - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
    - принятия позиции активности, самостоятельности и независимости в доступных для освоения и осуществления видов и способов деятельности;
    - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
  - 2) **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
    - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
    - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
    - развитие чувственной основы познания, формирование компенсаторных способов учебной деятельности;
  - 3) **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия её самоактуализации:
    - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
    - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
    - формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
    - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

##### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

###### **Личностные универсальные учебные действия**

###### **У слабовидящего выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;

- учебно - познавательный интерес к учебному материалу;
- развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, сверстников, родителей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни, бережное отношение к нарушенному зрению;
- потребность в двигательной активности, мобильность;
- ориентация на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

***Слабовидящий выпускник получит возможность для формирования:***

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной положительной учебно - познавательной мотивации учения;*
- *положительного учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *устойчивой мотивации к коммуникативной и двигательной деятельности;*
- *внутренней позиции к самостоятельности, активности, независимости и мобильности;*
- *осознанных эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; понимания роли искусства в собственной жизни.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Слабовидящий выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- использовать компенсаторные способы зрительной недостаточности в бытовой и учебной деятельности;
- адекватно использовать регулирующую и контролирующую роль зрения в бытовой и учебной деятельности;
- осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

#### ***Слабовидящий выпускник получит возможность научиться:***

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *адекватно использовать компенсаторные способы зрительной недостаточности в самостоятельной учебной деятельности;*
- *адекватно использовать зрительно-моторную координацию в бытовой и учебной деятельности;*
- *самостоятельно выполнять учебные действия по алгоритму;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Слабовидящий выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая

электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач;
- предупреждать вербализм знаний и умений; устанавливать связь чувственного и логического;
- адекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую роль зрения;
- компенсаторным способом зрительной недостаточности в познавательной деятельности.

***Слабовидящий выпускник получит возможность научиться:***

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять аналитико-синтетическую деятельность сравнение, сериацию и классификацию, выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;*
- *устанавливать связи между чувственным и логическим в познании;*
- *активно использовать зрительную сенсорную перцептивную деятельность;*
- *произвольно и осознанно владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Слабовидящий выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- научиться адекватно использовать компенсаторные способы, зрительное восприятие для решения различных коммуникативных задач;
- использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнёром.

#### **Слабовидящий выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать зрительное восприятие для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

## **Предметные результаты:**

### **Знания о физической культуре**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

*Слабовидящий выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышения общей и зрительной работоспособности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важные способы передвижения человека;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

### **Способы физкультурной деятельности**

*Слабовидящий выпускник научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- почувствовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;
- использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;
- выполнять упражнения, способствующих развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

### **Физическое совершенствование**

*Слабовидящий выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- совершенствовать «схему тела»;
- дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 6. Содержание тем учебного курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

### *Знания о физической культуре*

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**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: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Современные паралимпийские игры. Связь физической культуры с трудовой и другими видами деятельности.

**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, ловкости, гибкости и равновесия. Физические упражнения и осанка. Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие. Спорт и спортивные игры. Возможности слабовидящего человека заниматься спортом.

Накопление опыта безбоязненного передвижения в знакомом пространстве с изменением темпа движения.

Овладение основными представлениями о возможностях и ограничениях его физических функций, о возможностях компенсации; преодоление вербализма.

### *Способы физкультурной деятельности*

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, упражнений для глаз; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Овладение знаниями о доступных для состояния здоровья физических упражнениях; умение их выполнять.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Освоение навыков общей гигиены и гигиены глаз.

Упражнения для глаз. Упражнения для развития зрительного восприятия.

Упражнение на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

### ***Основные положения и общеразвивающие упражнения***

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения в рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия .

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.).

*Упражнения для формирования осанки:* Статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

*Упражнения в лазании и ползании:* произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

*Упражнения мячом:* Передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

*Упражнения в равновесии:* Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

*Ритмические упражнения:* Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперед (2-я группа). Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты на 180 градусов (2-я группа). Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**Лёгкая атлетика.** *Упражнения в ходьбе:* координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Ходьба с правильной работой рук и ног. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях (например, во дворе по прогулочным дорожкам). Подъем и спуск по лестнице. Переход с этажа на этаж и прохождение коридоров в различных направлениях.

*Беговые упражнения:* координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направления по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

*Прыжковые упражнения* (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

*Броски:* броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча, камешков, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

**Лыжная подготовка.** Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

**Плавание.** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбола:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбола:* отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

*Пионербола:* перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

#### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* перебежки шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

*Развитие силовых способностей:* передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных звучащих ориентиров.

#### **На материале лыжной подготовки**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

### **7. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)						
		Класс						
		1	2	3	4	5		
<b>Базовая часть (при 3-х часах в неделю)</b>		99	102	102	102	102		
1	Знания о физической культуре	4	5	5	5	5		
2	Способы физкультурной деятельности	4	6	6	6	6		
3	Физическое совершенствование: -гимнастика с основами акробатики; -легкая атлетика; -лыжная подготовка; -подвижные игры; -общеразвивающие упражнения	91	91	91	91	91		
		18	18	18	18	18		
		34	34	34	34	34		
		20	22	22	22	22		
		19	17	17	17	17		
	в содержании соответствующих разделов программы							

**Виды контроля:** текущий, промежуточный, итоговый (проводится в конце 5 года обучения в форме проведения тестов по демонстрации уровня физической подготовленности).

### **Формы промежуточной и итоговой аттестации учащихся:**

<b>Класс</b>	<b>Форма промежуточной аттестации учащихся</b>
1 класс	Наблюдение
2 класс	Наблюдение
3 класс	Тест (теория, практика)
4 класс	Тест (теория, практика)
5 класс	Итоговое тестирование

## **8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Оборудование спортивного зала в школе-интернате для слабовидящих детей – обязательный элемент оснащения любой школы.

Оснащение спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений современным спортивным оборудованием и инвентарем в соответствии с Перечнем позволяет создать условия, обеспечивающие реализацию федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденных приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, и Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106.

Спортивное оборудование для школы-интерната соответствует ряду требований:

- ✓ *Высокое качество.*
- ✓ *Натуральные материалы.*
- ✓ *Наличие сертификатов.*
- ✓ *Безопасность.*

Основными критериями при выборе современного спортивного оборудования и инвентаря являются:

- многофункциональные (универсальные) свойства спортивного оборудования и инвентаря;
- современные конструктивные решения, дизайн и материал изготовления;
- безопасность эксплуатации (в том числе безопасность конструкций, материалов, лакокрасочных покрытий и пр.), включая срок безопасной эксплуатации;
- мобильность в эксплуатации (возможность перемещения, трансформации, компактность, простота сборки (разборки), установки и пр.);
- ремонтоспособность, антивандальность.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Методическое и техническое оснащение образовательного процесса.**

Канат 3м 40мм со стаканом и крюком
Коврик для йоги
Комплект лыжный 75мм 180см
Коньки роликовые
Лыжи пластиковые (для каждого учащегося)
Набор для хоккея
Насос для мячей
Насос для фитбола
Эспандер для фитнеса
Гантели метал. с винил покр 1 кг
Гантели метал. с винил покр 2 кг
Крепление жесткое
Лыжи
Палки лыжные
Самокат
Мяч гимн. с рожками
Мяч гимнастический
Мяч массаж.
Мяч медбол
Обруч пластмассовый взрослый d-890
Обруч пластмассовый детский d-540
Палка гимн. пласт.
Палки лыжные
Модульный массажный коврик
Массажная дорожка
Тренажер для ног
Шведская скамья
Гимнастический коврик
Тактильная дорожка
Тактильные платформы
Массажный коврик
Тренажер для функциональной подготовки и гимнастики
Тренажер для разработки суставов
Шведская стенка
Тренажер - массажные валики
Набор балансиров (полусфера детская)
Бордюр-балансир
Скамья для пресса
Тренажер-карусель
Спортивное полотно «гусеница»
Набор мячей для спортивных игр
Беговая дорожка

Тренажер для ходьбы
Шведская стенка
Велотренажер
Скамья для пресса
Универсальный турник
Комплекс скамья для жима штанги
Тотал тренер
Разноуровневый ковер
Ролик гимнастический
Фитбол для детей
Гимнастическая палка
Скакалка

### **Методическое обеспечение курса**

- 1.Лях В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2005
- 2.Программа по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей.  
Москва, 1978
- 3.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Здневича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.-  
Волгоград: Учитель, 2010.

## 9. Приложение к программам.

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

### Физическая культура 1 класс

(3 часа в неделю, 99 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Деятельность обучающихся (Планируемые предметные результаты)		УУД (личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Планируемые результаты	Дата проведения	
				Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться			по плану	по факту
1.	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	Фронтальный опрос	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими		
2.	Техника выполнения прыжков.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
3.	Техника выполнения прыжков в длину.	1	Демонстрация двигательных действий	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	приземляться в яму (на маты) на две ноги	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную			

						задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).		
4.	Отработка навыков бега.	1	Демонстрация двигательных действий	Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы			
5.	Отработка навыков бега, учет в беге на время.	1	Демонстрация двигательных действий	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Понимать роль		
6.	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	ходьбы, бега, прыжков, способы передвижения человека.		
7.	Отработка техники	1	Демонстрация	Выполнять прыжки на одной ноге и на	Выполнять прыжки на одной ноге и на	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит			

	прыжков и медленного бега.		двигательных действий	двух на месте.	двух на месте.	ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).			
8.	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места.	1	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильность постановки корпуса	приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
9.	Совершенство техники выполнения прыжков и медленного бега.	1	Демонстрация двигательных действий. Проект.	Правильно дышать при медленном беге и прыжке	правильно выполнять основные движения в беге и прыжке	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		Выполнять игровые действия и упражнения из		
10.	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы		подвижных игр разной функциональностью направленности		
11.	Отработка	1	Демонстрация	Правильно дышать	правильно	<u>Позн.</u> понимание и принятие				

	техники медленного бега.		ия выполнения упражнений	при медленном беге	выполнять основные движения в беге	цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности.		
12.	Обучение технике ловли мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча;	Метать и принимать мячи из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
13.	Техника ловли и ведения мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании, ловле и ведении мяча;	метать, принимать и вести мячи из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
14.	Ознакомление с техникой метания мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать			

						вопросы	Использовать		
15.	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Тест.	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	зрение в процессе физкультурной деятельности.		
16.	Совершенство вание техники ведения и метания мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять легкоатлетическ		
17.	Совершенство вание техники метания мяча в цель.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	ие упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и		
18.	Техника длительного бега, учет по метанию мяча в цель.	1	Демонстрация двигательных действий. Фиксирование результатов	правильно выполнять основные движения в беге и метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, бегать на длительное время.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	объёма).		

						деятельности	Совершенствов		
19.	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	ать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их		
20.	Упражнения с мячом.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения с мячом	Правильно выполнять упражнения с мячом	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	двигательные возможности.		
21.	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	1	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять основные движения в прыжках и метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, выполнять разновидности прыжков	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
22.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	1	Демонстрация двигательных действий	Принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	Правильно принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной			

						деятельности			
23.	Оценка уровня физической подготовленности (выносливость)	1	Фиксирование результатов. Тест.	правильно выполнять основные движения в	Правильно бегать на длительное время, регулировать дыхание	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
24.	Развитие гибкости.	1	Фронтальный опрос. Анкетирование. Демонстрация двигательных действий	выполнять разновидности прыжков, бега, метания	Правильно выполнять разновидности прыжков, бега, метания, комплекс упражнений на развитие гибкости.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
25.	Знания о физической культуре	1				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать		
26.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять условия и правила игры	Правильно играть и выполнять требования в игре	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	назначение утренней зарядки,		

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физкультминут ок и		
27.	Развитие гибкости.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости	Правильно выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физкультурных пауз, уроков физической культуры.		
28.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках		
29.	Совершенствование навыков лазания, прыжков и метания. Развитие гибкости.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять лазание, прыжки и метание.	правильно выполнять лазание, прыжки и метание, комплекс упражнений на гибкость	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями		
30.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Выполнять	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	и подвижными играми (как в		

	Развитие статического и динамического равновесия.			упражнения в равновесии		задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	помещениях, так и на открытом воздухе).		
31.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Доклад.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:		
32.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1	Демонстрация выполнения упражнений . Тест.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,		
33.	Произвольное лазание по канату.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по канату	Правильно выполнять лазание по канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать		
34.	Совершенство вание техники лазания.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по гимнастической стенке	Правильно выполнять лазание по канату и гимнастической	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	ь физические упражнения,		

					стенке	Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	направленные на их развитие.		
35.	Отработка навыка лазания по канату.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по канату	Правильно выполнять лазание по канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки,		
36.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие		
37.	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Демонстрация двигательных действий	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	Правильно выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,		

38.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	равновесия). Выполнять организующие строевые команды и приёмы.		
39.	Фронтальное обучение упору и висе лежа на гимнастической скамейке.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упоры и висы лежа на гимнастической скамейке	Правильно выполнять упоры и висы лежа на гимнастической скамейке	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять акробатические упражнения;		
40.	Отработка техники лазания.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по гимнастической стенке и канату	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных		
41.	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений	1	Фиксирование результатов	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	снарядах (перекладина,		

	на равновесие.					<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	гимнастическое бревно).		
42.	Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места.	1	Демонстрация выполнения упражнений . Фиксирование результатов .	Выполнять упражнения в равновесии, отталкивание и приземление при выполнении прыжка	Правильно выполнять упражнения в равновесии, отталкивание и приземление при выполнении прыжка	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Целенаправленно отбирать		
43	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию		
44.	Отработка техники лазания	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по гимнастической стенке и канату	Правильно выполнять лазание по гимнастической стенке и канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	физических качеств.  Выполнять		
45.	Совершенство вание техники лазания.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по гимнастической стенке и канату	Правильно выполнять лазание по гимнастической стенке и канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	игровые действия и		

						задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	упражнения из подвижных игр разной функциональн й направленности		
46.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	Правильно выполнять условия игры с лазанием	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
47.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	1	Фронтальный опрос. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	Правильно выполнять условия игры с лазанием	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
48.	Знания о физической культуре.	1	Фронтальный опрос	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
49.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	Ориентироваться в понятиях		

						задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминут			
50.	Ознакомление с техникой ступающего шага.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		ок и физкультпауз, уроков физической культуры,		
51.	Совершенство вание техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	Демонстрация выполнения упражнений . Опрос.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий		
52.	Изучение техники передвижения на лыжах.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		спортом для укрепления		
53.	Совершенство вание техники передвижения на лыжах.	1	Демонстрация выполнения упражнений . Опрос.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;				

						Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	здоровья, развития основных физических качеств.			
54.	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;				
55.	Учет по технике скольжения без палок.	1	Фиксирование результатов . Тест.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;				
56.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		Характеризовать способы безопасного поведения на уроках		
57.	Закрепление техники подъема и спуска.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную			физической культуры и	

						задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).		
58.	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Фиксирование результатов	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
59.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
60.	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	Фиксирование результатов	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Понимать роль ходьбы на лыжах и способы передвижения человека.		
61.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться и кататься на санках и ледянках, метать снежки в цель	Правильно передвигаться и кататься на санках и ледянках, метать снежки в цель	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;			

	метания.					Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).		
62.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
63.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
64.	Соревнования на дистанции 500м.	1	Фиксирование результатов. Проект.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
65.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;			

						Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Выполнять упражнения в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам.		
66.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;			
67.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем Коммун. задавать вопросы			
68.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем Коммун. задавать вопросы		Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	
69.	Контрольный забег на дистанцию	1	Фиксирование результатов	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя			

	500м.					свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
70.	Разучивание акробатических упражнений.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
71.	Способы физкультурной деятельности.	1	Фронтальный опрос. Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам.	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
72.	Выполнение упражнений на статическое равновесие.	1	Умение сохранять правильную осанку. Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
73.	Развитие	1	Умение	Выполнять	Правильно	<u>Позн.</u> уметь использовать			

	статического и динамического равновесия.		сохранять правильную осанку	упражнения в равновесии	выполнять равновесие	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
74.	Отработка упражнений с мячом.	1	Фронтальный опрос. Анкетирование. Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощенным правилам.	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощенным правилам	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
75.	Знания о физической культуре.	1	Фронтальный опрос	Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью.	Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий		
76.	Совершенство вание техники упражнений с мячом.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	физической культурой на успешное выполнение учебной и		

						Коммун. задавать вопросы	трудовой		
77.	Обучение метанию и ловле мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем Коммун. задавать вопросы	деятельности, укрепление здоровья и развитие физических		
78.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	качеств, повышения общей и зрительной работоспособно		
79.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча		<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	сти. Выявлять связь занятий физической культурой с		
80.	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1	Фиксирование результатов	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	учебной и трудовой деятельностью Характеризоват		

						Коммун. формулировать собственное мнение;	ь роль и		
81.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;		
82.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной		
83.	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	деятельности, показателей своего здоровья, физического		
84.	Упражнения на сохранение равновесия.	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную	развития и физической подготовленнос		

						задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	ти. Отбирать		
85.	Отработка техники прыжков в длину с места.	1	Техника и точность действий	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминут		
86.	Подвижные игры.	1	Техника и точность действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	их в соответствии с изученными правилами. Вести тетрадь		
87.	Упражнения на сохранение равновесия.	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней		
88.	Упражнения на сохранение равновесия.	1	Умение сохранять правильную	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	гимнастики,		

			осанку			свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физкультминут ок, общеразвивающ их упражнений		
89.	Учет по бегу на 30м, по прыжкам в длину с места.	1	Фиксирован ие результатов	правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	для индивидуальны х занятий. Сохранять правильную		
90.	Совершенство вание техники бега с преодолением препятствий.	1	Демонстрац ия выполнения упражнений	выполнять основные движения в ходьбе и беге	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге через препятствия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	осанку, оптимальное телосложение. Целенаправлен но отбирать		
91.	Совершенство вание техники бега с преодолением препятствий.	1	Демонстрац ия выполнения упражнений	выполнять основные движения в ходьбе и беге через препятствия	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге через препятствия	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физические упражнения для индивидуальны х занятий по развитию		
92.	Подвижные игры.	1	Техника и точность	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую	физических		

			игровых действий. Проект.		игры	деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	качеств; Выполнять простейшие приёмы оказания		
93.	Совершенство вание техники выполнения прыжков и челночного бега.	1	Демонстрация выполнения упражнений	выполнять основные движения в ходьбе и беге	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять		
94.	Способы физкультурной деятельности.	1	Фронтальный опрос. Тест.	Выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	Правильно выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного		
95.	Учет по бегу.	1	Фиксирование результатов . Тест.	правильно выполнять основные движения в беге	Правильно выполнять с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	восприятия, мышечной силы кистей рук. Выполнять легкоатлетическ		

96.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения при отталкивании в прыжках в длину	Правильно выполнять отталкивание и приземление	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	ие упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и		
97.	Учет по метанию мяча на дальность с места.	1	Фиксирование результатов			<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	объёма). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр		
98.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	1	Демонстрация выполнения упражнений Фиксирование результатов	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры <u>Коммун.</u> задавать вопросы	разной функциональностью направленности		
99.	Итоговой урок.	1	Фронтальный опрос. Презентация. Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	.		

## 9. Приложение к программам.

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

### Физическая культура 1а класс

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Деятельность обучающихся (Планируемые предметные результаты)		УУД (личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Планируемые результаты	Дата проведения	
				Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться			по плану	по факту
1.	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	Фронтальный опрос	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Характеризова		
2.	Техника бега на 30м с высокого старта	1	Демонстрация двигательных действий	Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем			

						Коммун. задавать вопросы;	ть способы		
3.	Техника выполнения прыжков.	1	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять основные движения в прыжках	приземляться в яму (на маты) на две ноги	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	безопасного поведения на уроках физической культуры и		
4.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30м.	1	Демонстрация двигательных действий	Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы	организовывать места занятий физическими упражнениями и		
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять прыжки на одной ноге, на поочередно на правой, на левой, на обеих ногах	Правильно приземляться на две ноги	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом		
6.	Совершенствование	1	Демонстрация	Правильно выполнять	Правильно приземляться на	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной	воздухе).		

	техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.		двигательных действий	простые движения при прыжках, постановка корпуса	две ноги	педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Понимать роль ходьбы, бега, прыжков, способы передвижения человека.		
7.	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
8.	Учет по технике различных видов бега.	1	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять основные движения в беге; правильность постановки корпуса	Правильно дышать при различных видах бега	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		Выполнять	
9.	Различные виды бега. Учет по наклону туловища	1	Демонстрация двигательных действий.	Правильно дышать при медленном беге и прыжке	правильно выполнять основные движения в беге и прыжке	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;		легкоатлетические	

	сидя на полу.					<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	упражнения (бег, прыжки).		
10-11	Формирование навыков выполнения прыжков.	2	Демонстрация двигательных действий.	правильно выполнять основные движения в беге; правильность постановки корпуса	Правильно дышать при различных видах бега	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных		
12.	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	игр разной функциональной направленности.		
13-14	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	2	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча;	Метать и принимать мячи из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять			

						контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Участвовать в подвижных		
15	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Тест.	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	Правильно составлять комплексы физических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и		
16.	Формирование навыков выполнения прыжков и бега. Развитие силы рук.	1	Демонстрация выполнения упражнений	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	соблюдать правила безопасности.		
17.	Отработка техники метания набивного мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Использовать зрение в		

						<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	процессе физкультурно		
18-19	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	2	Демонстрация выполнения упражнения	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	й деятельности.		
20	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки,		
21	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие физических качеств.	1	Демонстрация двигательных действий. Фиксирование результатов.	правильно выполнять основные движения в беге и метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, бегать на длительное время	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	метания и броски мячей разного веса и объёма).		
22	Формирован	1	Демонстра	Принимать стойку	Правильно	<u>Позн.</u>			

	ие навыков прыжков и метания.		ция выполнения упражнений	при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Совершенство вать «схему тела»;		
23-24	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения с мячом	Правильно выполнять упражнения с мячом	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	дифференцировать части тела, осваивать их		
25	Оценка уровня физической подготовленности (выносливость)	1	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять основные движения в прыжках и метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, выполнять разновидности прыжков	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	двигательные возможности.		
26	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Анкетирование	Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня»	Правильно понимать и ориентироваться в понятиях	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>			

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
27	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости	Правильно выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
28	Совершенствование навыков лазания.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять лазания на спортивных снарядах, перелезания, уметь метать	Правильно выполнять лазание на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
29-30	Совершенствование навыков лазания, перелезания метания.	2	Демонстрация двигательных действий	Выполнять лазания на спортивных снарядах, перелезания, уметь метать	Правильно выполнять лазание на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризова		
31	Подвижные игры.	1	Техника и точность	Выполнять условия и правила	Правильно играть и выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в			

			игровых действий	игры	требования в игре	творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы	ть назначение утренней зарядки, физкультминуток и		
32-33	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы	физкультурных пауз, уроков физической культуры.		
34-35	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической		
36	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Доклад.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	культуры и организовыват		

						учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	ь места занятий физическими		
37	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Выполнять упражнения в равновесии	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	упражнениями и подвижными играми (как в помещениях,		
38	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по канату	Правильно выполнять лазание по канату	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	так и на открытом воздухе). Ориентироваться в понятии		
39	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в	«физическая подготовка»: характеризовать основные		

						совместной деятельности	физические		
40	Способы физкультурной деятельности	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	Правильно выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	качества  (силу, быстроту, выносливость, равновесие,		
41	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по канату и гимнастической стенке	Правильно выполнять лазание по канату и гимнастической стенке	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	гибкость) и демонстрировать физические упражнения,		
42	Обучение лазанию по канату	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по канату	Правильно выполнять лазание по канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	направленные на их развитие.  Выполнять		
43	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	упражнения по коррекции		

						учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	и профилактике осанки,		
44	Лазание по канату, акробатические упражнения. Подтягивание.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	Правильно выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения		
45	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,		
46	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к	гибкости, равновесия).		

						общему решению в совместной деятельности			
47	Проверка умений лазания по канату произвольным способом	1	Демонстрация выполнения упражнения	лазать по гимнастической стенке и канату	Правильно выполнять лазание по канату и гимнастической стенке	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять организующие строевые команды и приёмы.  Выполнять акробатические упражнения;  Выполнять гимнастические упражнения		
48	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
49	Знания о физической культуре.	1	Фронтальный опрос. Тест.	характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры.	Правильно выполнять утреннюю зарядку, физкультминутки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
50	Ознакомление с техникой передвижения	1	Фронтальный опрос. Демонстрация	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>			

	я на лыжах.		подготовк и лыж			Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	на спортивных снарядах (перекладина,		
51	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	гимнастическое бревно).		
52	Отработка техники скользящего шага.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Целенаправленно отбирать физические упражнения для		
53	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	индивидуальных занятий по развитию физических качеств.		

54	Совершенствование скользящего шага без палок.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.		
55	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять</p>			

						контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
56	Подъем и спуск со склона.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания,		
57	Отработка техники подъема и спуска со склона.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
58	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
59	Контроль выполнения спусков и	1	Демонстрация выполнения	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;			

	подъемов со склона. Лыжный кросс.		я упражнени й			<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.		
60	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	Демонстрация выполнения упражнения. Опрос.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
61	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Демонстрация выполнения упражнения	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
62	Учет по технике подъемов и спусков	1	Демонстрация выполнения упражнения	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать			

						собственное мнение;			
63	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях,		
64	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
65	Развитие выносливости и при ходьбе и беге на лыжах.	1	Фиксирование результатов	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
66	Способы физической деятельности	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	Правильно выполнять гимнастические упражнения на спортивных	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять			

			й		снарядах	учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	так и на открытом воздухе).		
67	Разучивание акробатических упражнений.	1		Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	Правильно выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Понимать		
68	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять гимнастические упражнения на равновесие	Правильно выполнять гимнастические упражнения на равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	роль ходьбы на лыжах и способы передвижения человека.		
69-70	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические упражнения	Правильно выполнять акробатические упражнения	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
71	Формирован	1	Демонстра	Выполнять	Правильно	<u>Позн.</u> уметь использовать			

	ие навыков лазания и перелезания.		ция выполнения упражнений	лазания на спортивных снарядах, перелезания	выполнять лазания на спортивных снарядах, перелезания	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).		
72	Развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения на сохранение равновесия	Правильно выполнять упражнения на сохранение равновесия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
73	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Тест.	Выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	Правильно выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
74	Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту.	1	Демонстрация выполнения упражнений	выполнять упражнения с мячами, основные движения в прыжках	Правильно выполнять упражнения с мячами, основные движения в прыжках	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять		Выполнять упражнения в баскетбол,	

						контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	футбол и волейбол по		
75	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1	Демонстрация выполнения упражнений	выполнять упражнения с мячами, основные движения в прыжках	Правильно выполнять упражнения с мячами, основные движения в прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	упрощённым правилам.		
76	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Сохранять правильную		
77	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1	Фиксирование результатов	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе, волейболе по упрощенным правилам	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе, волейболе по упрощенным правилам	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	осанку, оптимальное телосложение.		
78	Прыжки в	1	Демонстра	Выполнять	Правильно	<u>Позн.</u> понимание и принятие			

	высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.		ция выполнения упражнения	основные движения при метании, прыгать в полную силу	выполнять основные движения при метании, прыгать в полную силу	цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
79	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнения	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам.	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
80	Метание мяча. Развитие силы рук.	1	Умение сохранять правильную осанку. Демонстрация выполнения упражнения	Выполнять основные движения при метании	Правильно выполнять основные движения при метании	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
81	Подвижные игры	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;			

						Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
82	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	1	Демонстрация выполнения упражнения	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам.	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
83-84	Развитие статического и динамического равновесия.	2	Фронтальный опрос	Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью.	Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышения общей и зрительной		
85	Подвижные игры	1	Демонстрация выполнения упражнения	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;			

						Коммун. задавать вопросы	работоспособности.		
86	Упражнения на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью.		
87	Способы физической деятельности. <i>Промежуточная аттестация. Тест.</i>	1	Фронтальный опрос. Анкетирование.	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей		
88	Отработка техники выполнения прыжков и бега.	1	Фиксирование результатов	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.		
89	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	Отбирать упражнения для комплексов		

			й			учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	утренней зарядки и физкультминутки и выполнять их в соответствии с изученными правилами. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминутки, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Целенаправленно отбирать физические упражнения для		
90	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу, выполнять основные движения при отталкивании	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
91	Учет по прыжкам в длину с разбега.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу, выполнять основные движения при отталкивании	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
92	Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию.	1	Техника и точность действий	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать			

						собственное мнение;	индивидуальн		
93	Контроль по бегу на 30м.	1	Техника и точность действий	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	ых занятий по развитию физических качеств; Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и		
94	Подвижные игры	1	Техника и точность действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	ушибах. Выполнять упражнения, способствующих развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.		
95-96	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	2	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения на развитие физических качеств	Правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма). Выполнять игровые действия и		
97-98	Совершенствование	2	Умение сохранять	Выполнять упражнения на	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит	упражнения из		

	двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.		правильную осанку	развитие физических качеств	упражнения на развитие физических качеств	ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	подвижных игр различной функциональной направленности.		
99-100	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам.	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
101-102	Итоговый. Совершенствование и развитие двигательных качеств.	2	Фиксирование результатов	правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение			

## 9. Приложение к программам

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

### Физическая культура 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Деятельность обучающихся (Планируемые предметные результаты)		УУД (личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Планируемые результаты	Дата проведения	
				Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться			по плану	по факту
1	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	Фронтальный опрос	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в		
2	Развитие общей выносливости .	1	Приобретение и закрепление новых знаний и навыков. Предварительная проверка техники бега.	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,	характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	<u>Личн.</u> учебно-познавательный интерес к учебному материалу <u>Рег.</u> учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> использовать речь для регуляции своего действия <u>Позн.</u> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений			

3	Техника бега с высокого старта.	1	Демонстрация двигательных действий	Бегать с высокого старта	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	помещениях, так и на открытом воздухе).  Понимать роль ходьбы, бега, прыжков, способы передвижения человека.		
4	Учет в беге на 30м.	1	Проверка бега на 30м на время.	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу, выполнять основные движения при отталкивании	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).		
5	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		
6	Способы физкультурной	1	Фронтальный опрос. Тест.	составлять комплексы физических	Правильно составлять комплексы	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя			

	деятельности			упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	физических упражнений	свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	.		
7	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	1	Учет по прыжкам в длину с места (выборочно).	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу, выполнять основные движения при отталкивании	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности.		
8	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	1	Проверка техники выполнения прыжка в высоту с разбега (выборочно).	Правильно выполнять простые движения при разбеге, постановка корпуса	Правильно приземляться на две ноги	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Использовать зрение в процессе физической деятельности. Выполнять легкоатлетические упражнения		
9	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу;	(бег, прыжки, метания и		

						учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	броски мячей разного веса и объёма  Совершенствовать «схему		
10	Совершенство вание техники выполнения прыжков в высоту.	1	Фиксирован ие результатов	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.		
11	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Тест.	Выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	Правильно выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
12	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	Ориентироваться в понятиях «физическая		

						использовать речь для регуляции своего действия;	культура»,		
13	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Тест.	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки,		
14	Совершенство вание навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель.	1	Проверка техники метания мяча в цель (выборочно).	выполнять основные движения в ходьбе и беге	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге через препятствия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физкультминут ок и физкультурных пауз, уроков физической		
15	Закрепление техники метания мяча в цель.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча;	Метать и принимать мячи из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	культуры.  Характеризовать способы		
16	Совершенство вание техники метания в цель.	1	Демонстрация выполнения упражнений	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча;	Метать и принимать мячи из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	безопасного поведения на уроках		

						<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физической		
17	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Доклад.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными		
18	Ведение баскетбольного мяча.	1	Проверить результат метания малого мяча в цель.	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	Вести и принимать мяч из различных положений	<u>Личн.</u> потребность в двигательной активности, мобильность <u>Рег.</u> принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение и позицию <u>Позн.</u> владеть рядом общих приёмов решения задач	играми (как в помещениях, так и на открытом		
19	Совершенство вание техники ведения баскетбольного мяча.	1	Оценивание передачи мяча снизу от груди двумя руками в баскетболе (выборочно).	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	Вести и принимать мяч из различных положений	<u>Личн.</u> ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей <u>Рег.</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение и позицию <u>Позн.</u> ориентироваться на разнообразие способов решения задач	воздухе).  Ориентироваться в понятии «физическая		
20	Формирование навыков метания.	1	Проверка техники передачи	правильно выполнять основные движения в метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	подготовка»:		

			мяча снизу и от груди двумя руками в баскетболе.		различных положений,	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	характеризовать основные физические качества (силу,		
21	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий.	1	Демонстрация двигательных действий	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	Правильно выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать		
22	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	ь физические упражнения, направленные на их развитие.		
23	Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.	1	Демонстрация выполнения упражнений	лазать по гимнастической стенке и канату	Правильно выполнять лазание по канату и гимнастической стенке	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять организующие строевые команды и приёмы.		
24-25	Отработка	2	Техника и	Выполнять	Правильно	<u>Позн.</u>			

	техники акробатических упражнений.		точность игровых действий. Тест.	двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	выполнять условия игры с лазанием	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
26	Лазание по канату произвольным способом.	1	Оценивание лазания по канату (выборочно).	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	Правильно выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять акробатические упражнения.		
27-28	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах		
29	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	(перекладина, гимнастическое бревно). Целенаправленно отбирать		

						Коммун. задавать вопросы	физические		
30	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Анкетирование	Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня»	Правильно понимать и ориентироваться в понятиях	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств		
31	Развитие гибкости. Совершенствовании двигательных умений и навыков.	1	Оценивание техники выполнения двигательных действий.	выполнять основные движения в ходьбе и беге	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге через препятствия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
32	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос.	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр		
33	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.	1	Учет по преодолению препятствий.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	разной функциональной направленности		

						деятельности	Выполнять		
34	Упражнения в равновесии. Учет по бегу.	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие		
35	Игры по совершенствованию двигательных навыков.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	Правильно выполнять условия игры с лазанием	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие		
36-37	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).		
38	Контроль по подтягиванию и лазанию по канату.	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль			

						по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
39	Знания о физической культуре.	1	Фронтальный опрос	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;		
40	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	Правильно составлять комплексы физических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков		
41	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	Фронтальный опрос. Демонстрация подготовки лыж	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе,		
42-43-	Совершенство	3	Оценить	Передвигаться на	Передвигаться на	<u>Позн.</u>			



	технике подъема.		технике подъема наискось без палок ступающим шагом.	лыжах	лыжах	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	поведения на уроках физической культуры и организовывать		
50-51	Формирование навыков ходьбы и бега на лыжах.	2	Приобретение и закрепление новых знаний и навыков.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в		
52	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	Учет умений торможения плугом (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	помещениях, так и на открытом воздухе).		
53-54	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	Оценивание техники выполнения заданий (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Понимать роль ходьбы на		
55-56	Совершенство	2	Оценивание	Передвигаться на	Передвигаться на	<u>Позн.</u>			

	вание техники скольжения.		техники выполнения заданий (выборочно).	лыжах	лыжах	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	лыжах и способы передвижения человека.		
57	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
58-59	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	2	Оценивание техники выполнения заданий (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов		
60-61	Техника выполнения подъемов и спусков.	2	Устный опрос – требования к технике выполнения подъемов и спусков (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	России).		
62-63	Совершенство	2	Проверка	Передвигаться на	Передвигаться на	<u>Позн.</u> уметь использовать			

	вание техники скольжения без палок.		техники выполнения заданий (выборочно).	лыжах	лыжах	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять упражнения в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам.  Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.		
64	Учет умений по технике подъемов и спусков.	1	Учет умений по технике подъемов и спусков.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
65	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1	Фиксирование результатов	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
66	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
67-68	Катание на	2	Демонстрация	Передвигаться и	Правильно	<u>Позн.</u> уметь использовать			

	санках и ледянках. Совершенство вание техники метания.		ия выполнения упражнений	кататься на санках и ледянках, метать снежки в цель	передвигаться и кататься на санках и ледянках, метать снежки в цель	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
69	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Анкетирование. Демонстрация двигательных действий	выполнять разновидности прыжков, бега, метания	Правильно выполнять разновидности прыжков, бега, метания, комплекс упражнений на развитие гибкости.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий		
70	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40°	1	Опробованные.	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой		
71-72	Преодоление полосы препятствий	2	Проверка техники выполнения заданий (выборочно).	Техника и точность игровых действий.	Выполнять двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	деятельности, укрепление здоровья и развитие		

73	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	1	Проверка техники выполнения заданий (выборочно).	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	физических качеств, повышения общей и зрительной		
74-75	Подвижные игры.	2	Техника и точность игровых действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	работоспособности. Выявлять связь занятий физической		
76	Оценка по прыжкам в высоту.	1	Оценить двигательные действия.	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	культурой с учебной и трудовой деятельностью.		
77-78	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	2	Проверка техники выполнения заданий (выборочно).	Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью.	Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать	Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и		

						собственное мнение;	укреплении		
79	Совершенство вание техники упражнении с мячом.	1	Приобретение и закрепление знаний по теме легкая атлетика. Опробование заданий.	правильно выполнять основные движения в метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и		
80-81	Обучение прыжкам в высоту.	2	Опробование заданий.	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической		
82	Прыжок в высоту. Метание и ловля малого мяча.	1	Проверка техники выполнения заданий (выборочно).	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	Метать и принимать мячи из различных положений. Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	подготовленности.		
83	Совершенство вание техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	Оценивание прыжков в высоту с разбега с 3-5 шагов.	выполнять упражнения с мячами, основные движения в прыжках	Правильно выполнять упражнения с мячами, основные движения в прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	Отбирать упражнения для комплексов утренней		

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	зарядки и физкультминут		
84-85	Совершенство вание техники метания.	2	Проверка выполнения упражнений с мячом (выборочно).	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	Метать и принимать мячи из различных положений. Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	ок и выполнять их в соответствии с изученными правилами.		
86	Техника ведения баскетбольного мяча. <b>Промежуточная аттестация. Тест.</b>	1	Проверка выполнения ведения мяча (выборочно).	правильно выполнять основные движения при ведении мяча	Ведение мяча из различных положений.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня,		
87	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.	1	Демонстрация двигательных действий. Фиксирование результатов.	правильно выполнять основные движения в беге и подтягивании	Выполнение бега с высокого старта и подтягивания	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,		
88	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч. Тест на гибкость	1	Проверка умения вести баскетбольный мяч. Тест на гибкость	Принимать стойку при ведении, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	Правильно принимать стойку при ведении, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	их упражнений для индивидуальных занятий.		

			(выборочно).		рук	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
89-90	Совершенство вание техники выполнения упражнений в равновесии.	2	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.		
91	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	1	Опробовани е заданий.	правильно выполнять основные движения в прыжках и метании на дальность	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы		Целенаправлен но отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	
92	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
93	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м.	1	Демонстрац ия двигательн ых действий.	правильно выполнять основные движения в беге и метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, бегать	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную			

			Фиксирован ие результатов .		на длительное время	задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.  Выполнять упражнения, способствующи х развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.  Выполнять легкоатлетическ		
94	Соревнования в беге на 30м.	1	Учет по бегу на 30м.	правильно выполнять основные движения в беге и метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, бегать на длительное время	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
95	Упражнения на развитие статического и динамическог о равновесия.	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять равновесие	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
96	Совершенство вание техники выполнения прыжков и бега.	1	Оценивание двигательн ых и игровых действий (выборочно ).	правильно выполнять основные движения в прыжках и беге	выполнять разновидности прыжков и бега	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
97	Формировани е навыков метания, бега и прыжков.	1	Оценивание двигательн ых и игровых действий (выборочно ).	правильно выполнять основные движения в прыжках и беге	выполнять разновидности прыжков и бега	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к			

						общему решению в совместной деятельности	ие упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).		
98	Способы физкультурной деятельности.	1	Фронтальный опрос. Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам.	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
99	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	1	Демонстрация двигательных действий	Принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	Правильно принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять игровые действия и упражнения из		
100	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	подвижных игр разной функциональностью направленности		
101	Преодоление полосы препятствий.	1	Проверка двигательных умений и навыков.	Принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук	Правильно принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>			

					рук	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
102	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Презентация. Демонстрация выполнения упражнений	легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		

## 9. Приложение к программам

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

### Физическая культура 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Деятельность обучающихся (Планируемые предметные результаты)		УУД (личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Планируемые результаты	Дата проведения	
				Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться			По плану	по факту
1	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	Фронтальный опрос	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и		
2	Развитие общей выносливости.	1	Приобретение и закрепление новых знаний и навыков. Предварительная проверка техники бега.	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,	характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	<u>Личн.</u> учебно-познавательный интерес к учебному материалу <u>Рег.</u> учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> использовать речь для регуляции своего действия <u>Позн.</u> устанавливать причинноследственные связи	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными		

						в изучаемом круге явлений	играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).		
3	Техника выполнения прыжков.	1	Демонстрация двигательных действий	Бегать с высокого старта	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Понимать роль ходьбы, бега,		
4	Подготовка к бегу на длинные дистанции.	1	Проверка бега на выносливость.	правильно выполнять основные движения при беге	характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	прыжков, способы передвижения человека.		
5	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).		
							Выполнять игровые действия и		

6	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Тест.	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	Правильно составлять комплексы физических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.  Участвовать в подвижных		
7	Отработка техники выполнения прыжков в длину.	1	Учет по прыжкам в длину с места (выборочно).	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу, выполнять основные движения при отталкивании	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с		
8	Продолжение обучения технике выполнения прыжков в длину.	1	Проверка техники выполнения прыжка в высоту с разбега (выборочно).	Правильно выполнять простые движения при разбеге, постановка корпуса	Правильно приземляться на две ноги	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению	игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности.		

						в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Использовать зрение в		
9	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	процессе физкультурной деятельности. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки,		
10	Закрепление техники метания малого мяча. Учет по бегу.	1	Фиксирование результатов в метании малого мяча.	правильно выполнять основные движения при метании	Правильно выполнять двигательные действия при метании малого мяча	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	метания и броски мячей разного веса и объёма  Совершенствовать «схему		
11	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Тест.	Выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	Правильно выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные		

							возможности.		
12	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризова		
13	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Тест.	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	ть назначение утренней зарядки, физкультмин уток и		
14	Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.	1	Демонстрация двигательных действий	выполнять основные движения в ходьбе и беге на заданное время	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на заданное время	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физкультурных пауз, уроков физической культуры.		
15	Совершенствование	1	Демонстрация	правильно выполнять	Прыгать в полную силу, выполнять	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит			

	техники выполнения прыжков.		выполнения упражнений	основные движения в прыжках	основные движения при отталкивании	ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в		
16	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Учет по бегу на 60м.	1	Демонстрация выполнения прыжков и бега	правильно выполнять основные движения в прыжках и беге	правильно выполнять основные движения в прыжках и беге на 60м	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
17	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Доклад.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
18	Ознакомление с техникой передачи мяча в баскетболе.	1	Проверить технику передачи баскетбольного мяча	правильно выполнять основные движения в передаче мяча	Вести, передавать и принимать мяч из различных положений	<u>Личн.</u> потребность в двигательной активности, мобильность <u>Рег.</u> принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение и			

						позицию <u>Позн.</u> владеть рядом общих приёмов решения задач	помещениях, так и на		
19	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Оценивание передачи мяча снизу от груди двумя руками в баскетболе (выборочно).	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	Вести и принимать мяч из различных положений	<u>Личн.</u> ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей <u>Рег.</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение и позицию <u>Позн.</u> ориентироваться на разнообразие способов решения задач	открытом воздухе).  Ориентироваться в понятии		
20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Проверка техники передачи мяча снизу и от груди двумя руками в баскетболе.	правильно выполнять основные движения в метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества		
21-22-23	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	3	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять основные движения мячом в баскетболе	Правильно выполнять упражнения с мячом в баскетболе.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	(силу, быстроту,		

						выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	выносливость, равновесие, гибкость) и		
24	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	демонстрировать физические упражнения, направленные		
25	Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять двигательные действия в прыжках и метании	Правильно выполнять прыжки и метание	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	на их развитие.  Выполнять организующи		
26-27	Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.	2	Техника и точность действий. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием спортивных снарядов	Правильно выполнять условия преодоления полосы препятствий	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	е строевые команды и приёмы.		

28	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Оценивание лазания по канату (выборочно).	Выполнять акробатические упражнения	Правильно выполнять акробатические упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять акробатические		
29-30	Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять двигательные действия с использованием спортивных снарядов	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации и двигательные действия с использованием спортивного снаряда	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	упражнения.		
31	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	гимнастическое упражнения на спортивных		
32	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Анкетирование	Ориентироваться в понятиях «Физическая	Правильно понимать и ориентироваться в	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	(перекладина,		

			ание	культура», «Режим дня»	понятиях	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	гимнастическое бревно). Целенаправленно отбирать		
33	Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений.	1	Оценивание техники выполнения акробатических упражнений	выполнять основные положения в элементах акробатики	правильно выполнять основные положения в элементах акробатики	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физические упражнения для индивидуальных занятий по		
34	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос.	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	развитию физических качеств		
35	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии и лазании	Правильно выполнять равновесие и лазание по канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в	Выполнять игровые действия и упражнения		

						совместной деятельности	из подвижных игр разной функциональной направленности		
36	Совершенствование техники лазания по канату.	1	Умение выполнять технику лазания по канату	Выполнять способы лазания по канату	Правильно выполнять способы лазания по канату	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике		
37-38	Игры по совершенствованию двигательных навыков.	2	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	Правильно выполнять условия игры с лазанием	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств		
39	Упражнения в равновесии. Совершенствование техники лазания по канату.	1	Умение сохранять правильную осанку и устойчивость	Выполнять упражнения в равновесии и лазании	Правильно выполнять равновесие и лазание по канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	(силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).		
40	Обучение опорному прыжку на	1	Демонстрация выполнения	Выполнять двигательные действия с	Правильно выполнять двигательные	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя			

	горку матов.		я упражнений	использованием матов	действия в опорном прыжке с использованием матов	свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
41	Знания о физической культуре.	1	Фронтальный опрос	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки,		
42	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	Правильно составлять комплексы физических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физкультмин утки и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.		
43- 44-45	Совершенство техники	3	Демонстрация выполнения	Выполнять двигательные действия с	Правильно выполнять двигательные	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;			

	опорного прыжка. Обучение висам на гимнастической стенке.		я упражнени й	использованием матов и шведской стенки	действия в опорном прыжке с использованием матов и висы на гимнастической стенке	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и		
46-47-48	Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах.	3	Оценить технику передвижения на лыжах (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).		
49	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
50-51-52	Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5км со средней скоростью.	3	Оценить технику скользящего шага без палок.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в	Понимать роль ходьбы на лыжах и способы		

						совместной деятельности	передвижения		
53-54	Попеременный двухшажный ход с палками.	2	Оценивание техники скольжения и передвижения на лыжах	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	человека.		
55	Одновременный двухшажный ход.	1	Оценивание техники скольжения и передвижения на лыжах	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять передвижения на лыжах (для		
56-57	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	2	Приобретение и закрепление новых знаний и навыков.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	снежных регионов России).		
58	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	Учет умений торможения плугом (выборочн	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять			

			о).			учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
59-60	Техника подъема «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».	2	Оценивание техники выполнения заданий (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять упражнения в баскетбол,		
61-62	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	Оценивание техники выполнения заданий (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	футбол и волейбол по упрощённым правилам.		
63	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение		
64-	Развитие	3	Оценивание	Передвигаться на	Передвигаться на	<u>Позн.</u> уметь использовать			

65-66	выносливость – ходьба на лыжах по пересеченной местности.		е техники выполнения заданий (выборочно).	лыжах	лыжах	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
67-68	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.	2	Устный опрос – требования к технике выполнения подъемов и спусков (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
69-70	Разучивание акробатических упражнений. Ведение баскетбольного мяча.	2	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять акробатические элементы, вести баскетбольный мяч	Правильно выполнять упражнения с мячом и акробатические упражнения	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
71-72	Ведение и передача баскетбольного мяча.	2	Демонстрация двигательных действий	Правильно передавать баскетбольный мяч	Правильно передавать баскетбольный мяч	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную			

						задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
73	Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча.	1	Демонстрация двигательных действий	выполнять основные движения ведения и передачи баскетбольного мяча.	правильно выполнять основные движения ведения и передачи баскетбольного мяча.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
74	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
75-76	Техника броска по кольцу снизу.	2	Демонстрация двигательных действий	Правильно выполнять бросок снизу	Правильно выполнять бросок снизу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
77	Способы физкультурн	1	Фронтальный опрос.	выполнять разновидности	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,			

	ой деятельности		Анкетирование. Демонстрация двигательных действий	прыжков, бега, метания	разновидности прыжков, бега, метания, комплекс упражнений на развитие гибкости.	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на		
78	Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу.	1	Техника и точность выполнения броска снизу	правильно выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо снизу	правильно выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо снизу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышения		
79-80	Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча.	2	Проверка техники выполнения заданий (выборочно).	Техника и точность выполнения передачи и ловли мяча	Правильно выполнять технику и точность передачи и ловли мяча	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	общей и зрительной работоспособности. Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой		
81	Освоение техники прыжков в высоту «Ножницами».	1	Опробование	Техника выполнения прыжка в высоту	Правильно выполнять технику прыжка в высоту способом «Ножницами»	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять	деятельностью. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и		

						контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.		
82-83	Подвижные игры.	2	Техника и точность игровых действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение			
84	Отработка техники метания малого мяча.	1	Оценить двигательные действия.	Правильно выполнять основные движения при метании	Правильно выполнять основные движения при метании	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминутки и выполнять их в соответствии с изученными правилами.		
85-86	Техника метания и ловли малого мяча. <b>Промежуточная аттестация. Тест.</b>	2	Проверка выполнения заданий (выборочно).	Правильно выполнять основные движения в метании	Правильно метать малый мяч и ловить его	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
87	Совершенствование	1	Приобретение и	правильно выполнять	метать различные предметы и мячи	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,			

	навыков метания, бега и прыжков.		закрепление знаний по теме легкая атлетика. Опробование заданий.	основные движения в метании	на дальность с места из различных положений	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминут, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.		
88-89	Совершенствование техники элементов баскетбола.	2	Опробование заданий.	Правильно выполнять основные элементы баскетбола	Правильно выполнять основные элементы баскетбола	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
90-91	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	2	Проверка выполнения заданий (выборочно).	Правильно выполнять основные движения при удержании равновесия	Правильно выполнять основные движения при удержании равновесия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.		
92	Техника выполнения прыжков в длину.	1	Оценивание прыжков в длину	Прыгать в полную силу и приземляться на две ноги	Правильно прыгать в полную силу и приземляться на две ноги	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию		

						ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физических качеств.		
93	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.		
94	Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега.	1	Проверка выполнения упражнения с мячом (выборочно).	Выполнять основные движения в метании мяча с разбега	Правильно прыгать в полную силу и метать мяч с разбега	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.		
95	Учет по бегу на 30м, по метанию мяча на дальность.	1	Проверка выполнения ведения мяча (выборочно).	Выполнять основные движения бега и при метании мяча	Правильно принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять легкоатлетические упражнения		
96	Совершенств	1	Демонстра	Выполнять	Правильно	<u>Позн.</u>			

	ование техники по прыжкам в длину и метанию с разбега.		ция двигательных действий. Фиксирование результатов.	основные движения в прыжках и метании с разбега	выполнять прыжки и метание мяча с разбега	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	(бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).		
97	Учет по подтягиванию, прыжкам в длину с места.	1	Проверка умения вести выполнять двигательные действия	Выполнять технику подтягивания и прыжки	Правильно выполнять технику подтягивания и прыжки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.		
98	Совершенствование техники подтягивания.	1	Умение сохранять положение в висе	Выполнять упражнения в висе	Правильно выполнять вис, хват руками при подтягивании	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
99	Способы физической деятельности.	1	Фронтальный опрос. Демонстрация выполнения упражнения	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам.	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем			

			й		правилам	ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
100	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
101	Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.	1	Демонстрация двигательных действий. Фиксирование результатов.	Правильно выполнять основные движения при преодолении полосы препятствий	Правильно выполнять основные движения при преодолении полосы препятствий	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
102	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Презентация. Демонстрация выполнения упражнений	легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			

## 9. Приложение к программам.

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

### Физическая культура 4 класс

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Деятельность обучающихся (Планируемые предметные результаты)		УУД (личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные)	Планируемые результаты	Дата проведения	
				Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться			По плану	по факту
1	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	Фронтальный опрос	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге и прыжках	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и		
2	Развитие общей выносливости.	1	Приобретение и закрепление новых знаний и навыков. Предварительная проверка техники бега.	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,	характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	<u>Личн.</u> учебно-познавательный интерес к учебному материалу <u>Рег.</u> учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> использовать речь для регуляции своего действия <u>Позн.</u> устанавливать	организовывать места занятий физическими упражнениями и		

						причинноследственные связи в изучаемом круге явлений	подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).		
3	Подготовка к бегу на длинные дистанции.	1	Проверка бега на выносливость.	Бегать с высокого старта	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Понимать роль ходьбы, бега, прыжков, способы передвижения человека.		
4	Техника выполнения прыжков.	1	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять основные движения при прыжках	характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).		
5	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для	Выполнять игровые		

						регуляции своего действия;	действия и		
6	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Тест.	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	Правильно составлять комплексы физических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.		
7	Продолжение обучения технике выполнения прыжков в длину.	1	Проверка техники выполнения прыжка в высоту с разбега (выборочно).	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу, выполнять основные движения при отталкивании	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия		
8	Отработка техники выполнения прыжков в длину.	1	Учет по прыжкам в длину с места (выборочно).	Правильно выполнять простые движения при разбеге, постановка корпуса	Правильно приземляться на две ноги	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и	ия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности.		

						приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Использовать зрение в процессе физкультурной деятельности. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма		
9	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Совершенствовать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их		
10	Техника метания малого мяча. Учет по бегу.	1	Фиксирование результатов в метании малого мяча.	правильно выполнять основные движения при метании	Правильно выполнять двигательные действия при метании малого мяча	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Совершенствовать «схему тела»;		
11	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Тест.	Выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	Правильно выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать			

						собственное мнение;	двигательные возможности.		
12	Подвижные игры	1	Техника и точность игровых действий	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Ориентироваться в понятиях «физическая культура»,		
13	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Тест.	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки,		
14	Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.	1	Демонстрация двигательных действий	выполнять основные движения в ходьбе и беге на заданное время	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на заданное время	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физкультминутки и физкультурных пауз,		

15	Совершенство техники выполнения прыжков.	1	Демонстрация выполнения упражнения	правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу, выполнять основные движения при отталкивании	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	уроков физической культуры.		
16	Совершенство техники выполнения прыжков в высоту. Учет по бегу на 60м.	1	Демонстрация выполнения прыжков и бега	правильно выполнять основные движения в прыжках и беге	правильно выполнять основные движения в прыжках и беге на 60м	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках		
17	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Доклад.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	физической культуры и организовывать места занятий		
18	Техника передачи мяча в баскетболе.	1	Проверить технику передачи баскетбольного мяча	правильно выполнять основные движения в передаче мяча	Вести, передавать и принимать мяч из различных положений	<u>Личн.</u> потребность в двигательной активности, мобильность <u>Рег.</u> принимать и сохранять учебную задачу	физическими упражнениям		

						<p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение и позицию</p> <p><u>Позн.</u> владеть рядом общих приёмов решения задач</p>	и и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).		
19	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Оценивание передачи мяча снизу от груди двумя руками в баскетболе (выборочно).	правильно выполнять основные движения в метании и ловле мяча	Вести и принимать мяч из различных положений	<p><u>Личн.</u> ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей</p> <p><u>Рег.</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение и позицию</p> <p><u>Позн.</u> ориентироваться на разнообразие способов решения задач</p>			
20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Проверка техники передачи мяча снизу и от груди двумя руками в баскетболе.	правильно выполнять основные движения в метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные		
21-22-23	Техника выполнения упражнений с мячом в	3	Демонстрация двигательных	правильно выполнять основные движения мячом в	Правильно выполнять упражнения с мячом в	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	физические		

	баскетболе.		действий	баскетболе	баскетболе.	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	качества (силу, быстроту, выносливость		
24	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические		
25	Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять двигательные действия в прыжках и метании	Правильно выполнять прыжки и метание	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	упражнения, направленные на их развитие.		
26-27	Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.	2	Техника и точность действий. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием спортивных снарядов	Правильно выполнять условия преодоления полосы препятствий	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к	Выполнять организующие строевые		

						общему решению в совместной деятельности	команды и		
28	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Оценивание лазания по канату (выборочно).	Выполнять акробатические упражнения	Правильно выполнять акробатические упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	приёмы.		
29-30	Лазание по канату. Повторение изученных акробатических упражнений.	2	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять двигательные действия с использованием спортивных снарядов	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации и двигательные действия с использованием спортивного снаряда	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять акробатические упражнения.		
31	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять гимнастические упражнения		
32	Знания о	1	Фронтальн	Ориентироваться в	Правильно	<u>Позн.</u>	на		

	физической культуре		ый опрос. Анкетирование	понятиях «Физическая культура», «Режим дня»	понимать и ориентироваться в понятиях	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).		
33	Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений.	1	Оценивание техники выполнения акробатических упражнений	выполнять основные положения в элементах акробатики	правильно выполнять основные положения в элементах акробатики	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Целенаправленно отбирать физические упражнения для		
34	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1	Умение сохранять правильную осанку	Выполнять упражнения в равновесии и лазании	Правильно выполнять равновесие и лазание по канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	индивидуальных занятий по развитию физических качеств		
35	Способы физической деятельности	1	Фронтальный опрос.	дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности	Правильно выполнять двигательные действия	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>			

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности Выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).		
36	Совершенство вание техники лазания по канату.	1	Умение выполнять технику лазания по канату	Выполнять способы лазания по канату	Правильно выполнять способы лазания по канату	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
37-38	Игры на совершенствование двигательных навыков.	2	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять двигательные действия с использованием гимнастических и акробатических упражнений	Правильно выполнять условия игры с лазанием	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
39	Упражнения в равновесии и проверка техники лазания по канату.	1	Умение сохранять правильную осанку и устойчивость	Выполнять упражнения в равновесии и лазании	Правильно выполнять равновесие и лазание по канату	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
40	Опорный	1	Демонстра	Выполнять	Правильно	<u>Позн.</u> уметь использовать			

	прыжок на горку матов.		ция выполнения упражнений	двигательные действия с использованием матов	выполнять двигательные действия в опорном прыжке с использованием матов	наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
41	Знания о физической культуре.	1	Фронтальный опрос	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки,		
42-43-44	Совершенствование техники опорного прыжка. Обучение висам на гимнастической стенке.	1	Демонстрация выполнения упражнений	Выполнять двигательные действия с использованием матов и шведской стенки	Правильно составлять комплексы физических упражнений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	физкультминутки и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе,		
45	Способы физической деятельности	3	Фронтальный опрос	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей	Правильно выполнять двигательные действия в опорном прыжке с использованием матов и висы на	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных		

				направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	гимнастической стенке	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	физических качеств. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).		
46-47	Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах.	2	Оценить технику передвижения на лыжах (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
48-49	Подвижные игры.	2	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
50-51-52	Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5км со	3	Оценить технику скользящего шага без палок.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Понимать роль ходьбы		

	средней скоростью.					Договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности	на лыжах и способы		
53-54	Попеременный двухшажный ход с палками.	2	Оценивание техники скольжения и передвижения на лыжах	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	передвижения человека.		
55	Одновременный двухшажный ход.	1	Оценивание техники скольжения и передвижения на лыжах	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Выполнять передвижения		
56-57	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	2	Приобретение и закрепление новых знаний и навыков.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	на лыжах (для снежных регионов России).		
58	Закрепление техники передвижения	1	Учет умений торможения	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;			

	я на лыжах.		я плугом (выборочно).			<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
59-60	Техника подъема «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».	2	Оценивание техники выполнения заданий (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять упражнения в		
61-62	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	Оценивание техники выполнения заданий (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам.		
63	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий. Тест.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать	Сохранять правильную осанку,		

						собственное мнение;	оптимальное телосложение		
64-65-66	Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности.	3	Оценивание техники выполнения заданий (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
67-68	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом.	2	Устный опрос – требования к технике выполнения подъемов и спусков (выборочно).	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
69-70	Акробатические упражнения. Ведение баскетбольного мяча.	2	Демонстрация двигательных действий	правильно выполнять акробатические элементы, вести баскетбольный мяч	Правильно выполнять упражнения с мячом и акробатические упражнения	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
71-72	Ведение и передача баскетбольного мяча.	2	Демонстрация двигательных действий	Правильно передавать баскетбольный мяч	Правильно передавать баскетбольный мяч	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и			

			действий			различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
73	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий.	Выполнять правила и условия игры	правильно выполнять основные движения ведения и передачи баскетбольного мяча.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
74	Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча.	1	Демонстрация двигательных действий	выполнять основные движения ведения и передачи баскетбольного мяча.	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
75-76	Техника броска по кольцу снизу.	2	Демонстрация двигательных действий	Правильно выполнять бросок снизу	Правильно выполнять бросок снизу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			

77	Способы физкультурной деятельности	1	Фронтальный опрос. Анкетирование. Демонстрация двигательных действий	выполнять разновидности прыжков, бега, метания	Правильно выполнять разновидности прыжков, бега, метания, комплекс упражнений на развитие гибкости.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств,		
78-79	Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча.	1	Проверка техники выполнения заданий (выборочно)	Техника и точность выполнения передачи и ловли мяча	Правильно выполнять технику и точность передачи и ловли мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	повышения общей и зрительной работоспособности. Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой		
80	Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу.	2	Техника и точность выполнения броска (снизу).	правильно выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо снизу	правильно выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо снизу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	физической культурой с учебной и трудовой		
81	Техника прыжков в высоту «Ножницами».	1	Опробование	Техника выполнения прыжка в высоту	Правильно выполнять технику прыжка в высоту способом «Ножницами»	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;			

						Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	деятельность ю. Характеризовать роль и значение		
82-83	Подвижные игры.	2	Техника и точность игровых действий. Проект.	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня		
84	Отработка техники метания малого мяча.	1	Оценить двигательные действия.	Правильно выполнять основные движения при метании	Правильно выполнять основные движения при метании	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <u>Коммун.</u> задавать вопросы	с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.		
85-86	Техника метания и ловли малого мяча. <b>Промежуточная аттестация. Тест.</b>	2	Проверка выполнения заданий (выборочно).	Правильно выполнять основные движения в метании	Правильно метать малый мяч и ловить его	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Отбирать		

87	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.	1	Приобретение и закрепление знаний по теме легкая атлетика. Опробование заданий.	правильно выполнять основные движения в метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в		
88-89	Совершенствование техники элементов баскетбола.	2	Опробование заданий.	Правильно выполнять основные элементы баскетбола	Правильно выполнять основные элементы баскетбола	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	соответствии с изученными правилами. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.		
90-91	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	2	Проверка выполнения заданий (выборочно).	Правильно выполнять основные движения при удержании равновесия	Правильно выполнять основные движения при удержании равновесия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
92	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно прыгать в полную силу и приземляться на две ноги	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять			

						учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение  Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.		
93	Техника выполнения прыжков в длину.	1	Оценивание прыжков в длину	Прыгать в полную силу и приземляться на две ноги	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
94	Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега.	1	Проверка выполнения упражнения с мячом (выборочно).	Выполнять основные движения в метании мяча с разбега	Правильно прыгать в полную силу и метать мяч с разбега	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
95	Учет по бегу на 30м, по метанию мяча на дальность.	1	Проверка выполнения ведения мяча (выборочно).	Выполнять основные движения бега и при метании мяча	Правильно принимать стойку при метании, выполнять упражнения на укрепление плеча, предплечья, кисти рук.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать			

						собственное мнение;			
96	Совершенство техники по прыжкам в длину и метанию с разбега.	1	Демонстрация двигательных действий. Фиксирование результатов.	Выполнять основные движения в прыжках и метании с разбега	Правильно выполнять прыжки и метание мяча с разбега	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять упражнения, способствующих развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.  Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).		
97	Учет по подтягиванию, прыжкам в длину с места.	1	Проверка умения вести выполнять двигательные действия	Выполнять технику подтягивания и прыжки	Правильно выполнять технику подтягивания и прыжки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
98	Совершенство техники подтягивания.	1	Умение сохранять положение в висте	Выполнять упражнения в висте	Правильно выполнять вис, хват руками при подтягивании	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
99	Подвижные игры.	1	Техника и точность игровых действий	Выполнять правила и условия игры	Правильно выполнять условия игры	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять			

						учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.		
100	Способы физкультурной деятельности .	1	Фронтальный опрос. Демонстрация выполнения упражнения	Выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам	Правильно выполнять упражнения в баскетболе, футболе и волейболе по упрощённым правилам	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
101	Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.	1	Демонстрация двигательных действий. Фиксирование результатов.	Правильно выполнять основные движения при преодолении полосы препятствий	Правильно выполнять основные движения при преодолении полосы препятствий	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
102	Знания о физической культуре	1	Фронтальный опрос. Презентация. Демонстрация выполнения упражнения	легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<u>Позн.</u> находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			

## 9. Приложение к программам.

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

Физическая культура

1 класс 2022 - 2023 уч. год

(3 часа в неделю, 99 часов в год)

№ п/п	Название раздела, часы	Домашнее задание	Дата проведения	
	Тема урока		по плану	по факту
1.	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Без задания	05.09	
2.	Техника выполнения прыжков.	Без задания	06.09	
3.	Техника выполнения прыжков в длину.	Без задания	07.09	
4.	Отработка навыков бега.	Без задания	12.09	
5.	Отработка навыков бега, учет в беге на время.	Без задания	13.09	
6.	Подвижные игры	Без задания	14.09	
7.	Отработка техники прыжков и медленного бега.	Без задания	19.09	
8.	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места.	Без задания	20.09	
9.	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега.	Без задания	21.09	
10.	Подвижные игры	Без задания	26.09	
11.	Отработка техники медленного бега.	Без задания	27.09	
12.	Обучение технике ловли мяча.	Без задания	28.09	
13.	Техника ловли и ведения мяча.	Без задания	03.10	
14.	Ознакомление с техникой метания мяча.	Без задания	04.10	
15.	Способы физкультурной деятельности	Без задания	05.10	
16.	Совершенствование техники ведения и метания мяча.	Без задания	10.10	
17.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	Без задания	11.10	
18.	Техника длительного бега, учет по метанию мяча в цель.	Без задания	12.10	
19.	Подвижные игры	Без задания	17.10	
20.	Упражнения с мячом.	Без задания	18.10	
21.	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	Без задания	19.10	
22.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	Без задания	24.10	
23.	Оценка уровня физической подготовленности (выносливость)	Без задания	25.10	
24.	Развитие гибкости.	Без задания	<b>26.10</b>	
25.	Знания о физической культуре	Без задания	07.11	
26.	Подвижные игры.	Без задания	08.11	
27.	Развитие гибкости.	Без задания	09.11	
28.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Без задания	14.11	
29.	Совершенствование навыков лазания, прыжков и метания. Развитие гибкости.	Без задания	15.11	
30.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.	Без задания	16.11	
31.	Подвижные игры.	Без задания	21.11	
32.	Закрепление техники выполнения акробатических	Без задания	22.11	

	упражнений.			
33.	Произвольное лазание по канату.	Без задания	23.11	
34.	Совершенствование техники лазания.	Без задания	28.11	
35.	Отработка навыка лазания по канату.	Без задания	29.11	
36.	Подвижные игры.	Без задания	30.11	
37.	Способы физкультурной деятельности	Без задания	05.12	
38.	Подвижные игры.	Без задания	06.12	
39.	Фронтальное обучение упору и вису лежа на гимнастической скамейке.	Без задания	07.12	
40.	Отработка техники лазания.	Без задания	12.12	
41.	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	Без задания	13.12	
42.	Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места.	Без задания	14.12	
43.	Подвижные игры.	Без задания	19.12	
44.	Отработка техники лазания	Без задания	20.12	
45.	Совершенствование техники лазания.	Без задания	21.12	
46.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	Без задания	26.12	
47.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	Без задания	27.12	
48.	Знания о физической культуре.	Без задания	<b>28.12</b>	
49.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Без задания	09.01	
50.	Ознакомление с техникой ступающего шага.	Без задания	10.01	
51.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	Без задания	11.01	
52.	Изучение техники передвижения на лыжах.	Без задания	16.01	
53.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Без задания	17.01	
54.	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.	Без задания	18.01	
55.	Учет по технике скольжения без палок.	Без задания	23.01	
56.	Подвижные игры.	Без задания	24.01	
57.	Закрепление техники подъема и спуска.	Без задания	25.01	
58.	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Без задания	30.01	
59.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	Без задания	31.01	
60.	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Без задания	01.02	
61.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	Без задания	06.02	
62.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	07.02	
63.	Подвижные игры.	Без задания	08.02	
64.	Соревнования на дистанции 500м.	Без задания	20.02	
65.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	21.02	
66.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	22.02	
67.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	27.02	
68.	Подвижные игры.	Без задания	28.02	
69.	Контрольный забег на дистанцию 500м.	Без задания	01.03	
70.	Разучивание акробатических упражнений.	Без задания	06.03	

71.	Способы физкультурной деятельности.	Без задания	07.03	
72.	Выполнение упражнений на статическое равновесие.	Без задания	13.03	
73.	Развитие статического и динамического равновесия.	Без задания	14.03	
74.	Отработка упражнений с мячом.	Без задания	<b>15.03</b>	
75.	Знания о физической культуре.	Без задания	03.04	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	Без задания	04.04	
77.	Обучение метанию и ловле мяча.	Без задания	05.04	
78.	Отработка техники метания и ловли мяча.	Без задания	10.04	
79.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.	Без задания	11.04	
80.	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	Без задания	12.04	
81.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	Без задания	17.04	
82.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры.	Без задания	18.04	
83.	Подвижные игры.	Без задания	19.04	
84.	Упражнения на сохранение равновесия.	Без задания	24.04	
85.	Отработка техники прыжков в длину с места.	Без задания	25.04	
86.	Подвижные игры.	Без задания	26.04	
87.	Упражнения на сохранение равновесия.	Без задания	02.05	
88.	Упражнения на сохранение равновесия.	Без задания	03.05	
89.	Учет по бегу на 30м, по прыжкам в длину с места.	Без задания	10.05	
90.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Без задания	15.05	
91.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Без задания	16.05	
92.	Подвижные игры.	Без задания	17.05	
93.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега.	Без задания	19.05	
94.	Способы физкультурной деятельности.	Без задания	22.05	
95.	Учет по бегу.	Без задания	23.05	
96.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры.	Без задания	24.05	
97.	Учет по метанию мяча на дальность с места.	Без задания	29.05	
98.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	Без задания	30.05	
99.	Итоговой урок. <b>Промежуточная аттестация</b>	Без задания	<b>31.05</b>	

## 9. Приложение к программам.

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

#### Физическая культура

1а класс 2022 - 2023 уч. год

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Название раздела, часы	Домашнее задание	Дата проведения	
	Тема урока		по плану	по факту
1.	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	с. 8 - читать	01.09	
2.	Техника бега на 30м с высокого старта	с. 8 - ответ на вопросы	05.09	
3.	Техника выполнения прыжков.	с. 9 - изучить иллюстрацию	06.09	
4.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30м.	с. 10 - читать	08.09	
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	с. 11 - читать	12.09	
6.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	с. 12 - читать	13.09	
7.	Подвижные игры	с. 12 - ответ на вопросы	15.09	
8.	Учет по технике различных видов бега.	с. 12 - изучить иллюстрацию	19.09	
9.	Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу.	с. 13 - читать	20.09	
10	Формирование навыков выполнения прыжков.	с. 14 - изучить иллюстрации	22.09	
11	Формирование навыков выполнения прыжков.	с. 15 - изучить иллюстрации	26.09	
12.	Подвижные игры	с. 16 - читать	27.09	
13	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	с. 16 - определения учить	29.09	
14	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	с. 17 - читать	03.10	
15	Способы физкультурной деятельности	с. 17 - выполни задание	04.10	
16.	Формирование навыков выполнения прыжков и бега. Развитие силы рук.	с. 18 - читать	06.10	
17.	Отработка техники метания набивного мяча.	с. 19 - читать	10.10	
18	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	с. 19 - изучить иллюстрацию	11.10	
19	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	с. 19 - учить	13.10	
20	Подвижные игры	с. 20 - читать	17.10	
21	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие физических качеств.	с. 20 - изучить иллюстрацию	18.10	
22	Формирование навыков прыжков и метания.	с. 20 - учить	20.10	
23	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 21 читать	24.10	
24	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 21 - изучить иллюстрацию	25.10	
25	Оценка уровня физической подготовленности (выносливость)	с. 21 - учить	<b>27.10</b>	
26	Знания о физической культуре	с. 22 - читать	07.11	
27	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие	с. 22 - изучить	08.11	

	гибкости.	иллюстрацию		
28	Совершенствование навыков лазания.	с. 22 - учить	10.11	
29	Совершенствование навыков лазания, перелезания метания.	с. 23 - читать	14.11	
30	Совершенствование навыков лазания, перелезания метания.	с. 23 - выполнить задание	15.11	
31	Подвижные игры.	с. 24 - читать	17.11	
32	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	с. 24 - учить	21.11	
33	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	с. 25 - читать	22.11	
34	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	с. 26 - читать	24.11	
35	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	с. 26 - ответ на вопросы	28.11	
36	Подвижные игры.	с. 27 - читать	29.11	
37	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений	с. 28 - читать	01.12	
38	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	с. 28 - отработка упражнений	05.12	
39	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	с. 28 - отработка упражнений	06.12	
40	Способы физической деятельности	с. 28 - отработка упражнений	08.12	
41	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	с. 28 - отработка упражнений	12.12	
42	Обучение лазанию по канату	с. 29 - читать	13.12	
43	Подвижные игры.	с. 29 - отработка упражнений	15.12	
44	Лазание по канату, акробатические упражнения. Подтягивание.	с. 29 - отработка упражнений	19.12	
45	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места.	с. 29 - отработка упражнений	20.12	
46	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату.	с. 29 - отработка упражнений	22.12	
47	Проверка умений лазания по канату произвольным способом	с. 30 - читать	26.12	
48	Подвижные игры.	с. 30 - отработка упражнений	<b>27.12</b>	
49	Знания о физической культуре.	с. 30 - отработка упражнений	09.01	
50	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 30 - отработка упражнений	10.01	
51	Ознакомление с техникой скользящего шага.	с. 30 - отработка упражнений	12.01	
52	Отработка техники скользящего шага.	с. 31 - читать	16.01	
53	Подвижные игры	с. 31 - отработка упражнений	17.01	
54	Совершенствование скользящего шага без палок.	с. 31 - отработка упражнений	19.01	
55	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	с. 31 - отработка упражнений	23.01	
56	Подъем и спуск со склона.	с. 31 - отработка упражнений	24.01	
57	Отработка техники подъема и спуска со склона.	с. 32 - выполнить задание	26.01	
58	Подвижные игры.	с. 33 - читать	30.01	
59	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	с. 34 - читать	31.01	

60	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с. 35 - читать	02.02	
61	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с. 36 - читать	06.02	
62	Учет по технике подъемов и спусков	с. 37 - отработка упражнений	07.02	
63	Подвижные игры	с. 37 - отработка упражнений	09.02	
64	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	с. 37 - отработка упражнений	13.02	
65	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	с. 37 - отработка упражнений	14.02	
66	Способы физической деятельности.	с. 38 - отработка упражнений	16.02	
67	Разучивание акробатических упражнений.	с. 38 - отработка упражнений	20.02	
68	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с. 38 - отработка упражнений	21.02	
69	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	с. 38 - отработка упражнений	27.02	
70	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	с. 39 - выучить	28.02	
71	Формирование навыков лазания и перелезания.	с. 40 - выучить	02.03	
72	Развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с. 41 - изучить иллюстрации	06.03	
73	Знания о физической культуре	с. 42 - читать	07.03	
74	Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту.	с. 43 - читать, учить	09.03	
75	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	с. 44 - читать	13.03	
76	Подвижные игры.	с. 44 - выполнить задание	14.03	
77	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	с. 45 - читать	<b>16.03</b>	
78	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	с. 46 - читать	03.04	
79	Совершенствование техники метания малого мяча.	с. 46 - ответить на вопросы	04.04	
80	Метание мяча. Развитие силы рук.	с. 43 - учить	06.04	
81	Подвижные игры	с. 48 - отработка упражнений	10.04	
82	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	с. 48 - отработка упражнений	11.04	
83	Развитие статического и динамического равновесия.	с. 48 - отработка упражнений	13.04	
84	Развитие статического и динамического равновесия.	с. 48 - отработка упражнений	17.04	
85	Подвижные игры	с. 49 - читать, выполнить задание	18.04	
86	Упражнения на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости.	с. 50 - учить	20.04	
87	Способы физической деятельности. <b>Тест.</b>	с. 50 - учить	24.04	
88	Отработка техники выполнения прыжков и бега.	с. 52 - выполнить задание	25.04	
89	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега	с. 53 - читать, выполнить задание	27.04	
90	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	с. 54 - читать	02.05	
91	Учет по прыжкам в длину с разбега.	с. 55 - выполнить задание	04.05	
92	Учет по прыжкам в длину с места и по	с. 56 - учить	11.05	

	подтягиванию.			
93	Контроль по бегу на 30м.	с. 57 - выполнить задание	15.05	
94	Подвижные игры	с. 58 - читать	16.05	
95	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с. 59 - читать	18.05	
96	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с. 60 - читать	22.05	
97	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	с. 60 - отработка упражнений	23.05	
98	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	с. 60 - отработка упражнений	25.05	
99	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	с. 60 - отработка упражнений	29.05	
100	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	с. 60 - отработка упражнений	<b>30.05</b>	
101	Совершенствование и развитие двигательных качеств.	с. 60 - отработка упражнений		
102	Итоговый. Совершенствование и развитие двигательных качеств. <b>Промежуточная аттестация.</b>	задание на лето		

## 9. Приложение к программам.

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

#### Физическая культура

2 класс 2022 – 2023 уч. год

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	с. 8-9 - читать	01.09.	
2.	Развитие общей выносливости.	с.10 - читать	02.09.	
3.	Техника бега с высокого старта.	с.11 - читать	05.09.	
4.	Учет в беге на 30м.	с.12-13 - читать	08.09.	
5.	Подвижные игры	с.13-15 - читать	09.09.	
6.	Способы физкультурной деятельности	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	12.09.	
7.	Способы физкультурной деятельности	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	15.09.	
8.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.18 - читать	16.09.	
9.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.18 - читать	19.09.	
10.	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	с.19 – читать, отвечать на вопросы	22.09.	
11.	Подвижные игры	с.20 – читать, отвечать на вопросы	23.09.	
12.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.	с.21 - читать	26.09.	
13.	Знания о физической культуре	с.22-23 – читать, отвечать на вопросы	29.09.	
14.	Подвижные игры	с.24 - читать	30.09.	
15.	Способы физкультурной деятельности	с.25- читать	03.10.	
16.	Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель.	с.26 – читать , отвечать на вопросы	06.10.	
17.	Закрепление техники метания мяча в цель.	с.26 – читать , отвечать на вопросы	07.10.	
18.	Совершенствование техники метания в цель.	с.27-28- читать	10.10.	
19.	Подвижные игры.	с.29 - читать	13.10.	
20.	Ведение баскетбольного мяча.	с.30 - читать	14.10.	
21.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	с.31 - читать	17.10.	
22.	Формирование навыков метания.	с.32 – отвечать на вопросы	20.10.	
23.	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий.	с.33- читать	21.10.	
24.	Подвижные игры.	с.34 - читать	24.10.	
25.	Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.	с.35 - читать	27.10.	
26.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.36 - читать	<b>28.10.</b>	
27.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.36 - читать	07.11	
28.	Лазание по канату произвольным способом.	с.37 - читать	10.11.	
29.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.38 - читать	11.11.	
30.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.38 - читать	14.11.	

31.	Подвижные игры.	с.39 - читать	17.11.	
32.	Знания о физической культуре	с.40 – читать, отвечать на вопросы	18.11.	
33.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.41 - читать	21.11.	
34.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.41 - читать	24.11	
35.	Способы физкультурной деятельности	с.43 - читать	25.11.	
36.	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.	с.44 - читать	28.11.	
37.	Упражнения в равновесии. Учет по бегу.	с.45 - читать	01.12.	
38.	Игры по совершенствованию двигательных навыков.	с.46 - читать	02.12.	
39.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с.47 - читать	05.12.	
40.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с.47 - читать	08.12.	
41.	Контроль по подтягиванию и лазанию по канату.	с.48 - читать	09.12.	
42.	Знания о физической культуре.	с. 49 - читать	12.12.	
43.	Способы физкультурной деятельности	с. 50 - читать	15.12.	
44.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 51 - читать	16.12.	
45.	Совершенствование скользящего шага.	с. 52 - читать	19.12.	
46.	Совершенствование скользящего шага.	с. 52 - читать	22.12	
47.	Совершенствование скользящего шага.	с. 52 - читать	23.12	
48.	Подвижные игры.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	<b>26.12.</b>	
49.	Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	с. 54 - читать	09.01	
50.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 55 - читать	12.01.	
51.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 55 - читать	13.01.	
52.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 55 - читать	16.01	
53.	Учет по технике подъема.	с. 56 - читать	19.01	
54.	Формирование навыков ходьбы и бега на лыжах.	с. 57 - читать	20.01	
55.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с. 58 - читать	23.01	
56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с. 59 - читать	26.01	
57.	Совершенствование техники скольжения.	с. 60 - читать	27.01.	
58.	Подвижные игры.	с. 61 - читать	30.01.	
59.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с. 62 - читать, отвечать на вопросы	02.02.	
60.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с. 62 - читать, отвечать на вопросы	03.02.	
61.	Техника выполнения подъемов и спусков.	с. 63 - читать	06.02.	
62.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с. 64 - читать	09.02	
63.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с. 64 - читать	10.02	
64.	Учет умений по технике подъемов и спусков.	с. 65 - читать	13.02	
65.	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	с. 66 - читать	16.02	
66.	Подвижные игры.	с. 67 - читать	17.02	
67.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	с. 68 – читать, отвечать на вопросы	20.02	

68.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	с. 68 – читать, отвечать на вопросы	27.02	
69.	Способы физической деятельности	с. 69 - читать	02.03	
70.	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40°	с. 70-71 - читать	03.03	
71.	Преодоление полосы препятствий	с. 72-73 - читать	06.03	
72.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	с.74 – отвечать на вопросы	09.03	
73.	Подвижные игры.	с. 75 - читать	10.03.	
74.	Оценка по прыжкам в высоту.	с.76 - читать	13.03.	
75.	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с.76-77 – отвечать на вопросы	16.03.	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	с. 78 – отвечать на вопросы	<b>17.03</b>	
77.	Обучение прыжкам в высоту.	с. 78 - читать	03.04.	
78.	Обучение прыжкам в высоту.	с. 78 - читать	06.04.	
79.	Прыжок в высоту. Метание и ловля малого мяча.	с.79 – читать, отвечать на вопросы	07.04.	
80.	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.	с.80-82 - читать	10.04.	
81.	Совершенствование техники метания.	с. 82-83 - читать	13.04.	
82.	Совершенствование техники метания.	с. 82-83 - читать	14.04.	
83.	Техника ведения баскетбольного мяча. <i>Промежуточная аттестация. Тест.</i>	с. 83-84 - читать	17.04.	
84.	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.	с. 85-86 - читать	20.04.	
85.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.	с. 87-88 - читать	21.04.	
86.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	24.04.	
87.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	27.04.	
88.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	28.04.	
89.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с. 91-92 - читать	04.05	
90.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с. 91-92 – читать	05.05	
91.	Подвижные игры.	с. 93-95 – читать	11.05.	
92.	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м.	с. 96-97- читать	12.05.	
93.	Соревнования в беге на 30м.	с.98-99 – читать	15.05.	
94.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с.100-101 - читать	18.05.	
95.	Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.	с.102-103 - читать	19.05.	
96.	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с.104-105 - читать	22.05.	
97.	Способы физической деятельности.	с.106-107 - читать	25.05.	
98.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.108-109 – читать	26.05.	
99.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.108-109 – читать	<b>29.05.</b>	
100.	Подвижные игры.	с.110-111 - читать		
101.	Преодоление полосы препятствий.	с.112-113 – читать		
102.	Знания о физической культуре	с. 114 – читать		

## 9. Приложение к программам

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

#### Физическая культура

3 класс 2022 -2023 уч. год

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	с.116-117 - читать	01.09.	
2.	Развитие общей выносливости.	с.116-117 - читать	02.09.	
3.	Техника бега с высокого старта.	с.118-119 - читать	05.09.	
4.	Учет в беге на 30м.	с. 120-121- читать	08.09.	
5.	Подвижные игры	с. 120-121- читать	09.09.	
6.	Способы физкультурной деятельности	с.122-123 - читать	12.09.	
7.	Способы физкультурной деятельности	с.122-123 - читать	15.09.	
8.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.124-125 - читать	16.09.	
9.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.124-125 - читать	19.09.	
10.	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	с.126-127- читать	22.09.	
11.	Подвижные игры	с.128-129 - читать	23.09.	
12.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.	с.128-129 - читать	26.09.	
13.	Знания о физической культуре	с.130-131 - читать	29.09.	
14.	Подвижные игры	с.132-133 - читать	30.09.	
15.	Способы физкультурной деятельности	с.132-133 - читать	03.10.	
16.	Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель.	с.134-135 - читать	06.10.	
17.	Закрепление техники метания мяча в цель.	с.134-135 - читать	07.10.	
18.	Совершенствование техники метания в цель.	с.136 - читать	10.10.	
19.	Подвижные игры.	с.137- читать	13.10.	
20.	Ведение баскетбольного мяча.	с.138 - читать	14.10.	
21.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	с.139 - читать	17.10.	
22.	Формирование навыков метания.	с.140 - читать	20.10.	
23.	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий.	с.141 - читать	21.10.	
24.	Подвижные игры.	с.142 - читать	24.10.	
25.	Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.	с.143 - читать	27.10.	
26.	Отработка техники акробатических упражнений.	с. 144- читать	<b>28.10.</b>	
27.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.145- читать	07.11	
28.	Лазание по канату произвольным способом.	с.146- читать	10.11.	
29.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с. 147- читать	11.11.	
30.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с. 148-149 - читать	14.11.	
31.	Подвижные игры.	с. 148-149 - читать	17.11.	
32.	Знания о физической культуре	с.150 - отвечать на вопросы	18.11.	

33.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.150 - отвечать на вопросы	21.11.	
34.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с. 151 - читать	24.11	
35.	Способы физкультурной деятельности	с. 152 - читать	25.11.	
36.	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.	с. 153 - читать	28.11.	
37.	Упражнения в равновесии. Учет по бегу.	с. 153 - читать	01.12.	
38.	Игры по совершенствованию двигательных навыков.	с. 154 - читать	02.12.	
39.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с. 155 - читать	05.12.	
40.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с. 155 - читать	08.12.	
41.	Контроль по подтягиванию и лазанию по канату.	с. 156 - читать	09.12.	
42.	Знания о физической культуре.	с. 156 - читать	12.12.	
43.	Способы физкультурной деятельности	с. 157 - читать	15.12.	
44.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 158 - читать	16.12.	
45.	Совершенствование скользящего шага.	с. 158 - читать	19.12.	
46.	Совершенствование скользящего шага.	с. 8-9 - читать	22.12.	
47.	Совершенствование скользящего шага.	с. 8-9 - читать	23.12.	
48.	Подвижные игры.	с.10 - читать	<b>26.12.</b>	
49.	Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	с.10 - читать	09.01	
50.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с.11 - читать	12.01.	
51.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с.12-13 - читать	13.01.	
52.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с.13-15 - читать	16.01	
53.	Учет по технике подъема.	с.13-15 - читать	19.01	
54.	Формирование навыков ходьбы и бега на лыжах.	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	20.01	
55.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	23.01	
56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с.18 - читать	26.01	
57.	Совершенствование техники скольжения.	с.19 – читать, отвечать на вопросы	27.01.	
58.	Подвижные игры.	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	30.01.	
59.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с.20 – читать, отвечать на вопросы	02.02.	
60.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	.20 – читать, отвечать на вопросы	03.02.	
61.	Техника выполнения подъемов и спусков.	с.21 - читать	06.02.	
62.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с.22-23 – читать, отвечать на вопросы	09.02.	
63.	Совершенствование техники скольжения без палок.		10.02.	
64.	Учет умений по технике подъемов и спусков.	с.24 - читать	13.02.	
65.	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	с.25- читать	16.02.	
66.	Подвижные игры.	с.26 – читать , отвечать на вопросы	17.02.	
67.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.		20.02.	

68.			27.02.	
69.	Способы физкультурной деятельности	с.27-28- читать	02.03.	
70.	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40°	с.29 - читать	03.03.	
71.	Преодоление полосы препятствий	с.30 - читать	06.03.	
72.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	с.31 - читать	09.03.	
73.	Подвижные игры.	с.32 – отвечать на вопросы	10.03.	
74.	Оценка по прыжкам в высоту.		13.03.	
75.	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с.33- читать	16.03.	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	с.34 - читать	<b>17.03.</b>	
77.	Обучение прыжкам в высоту.	с.35 - читать	03.04.	
78.	Обучение прыжкам в высоту.	с.36 - читать	06.04.	
79.	Прыжок в высоту. Метание и ловля малого мяча.	с.37 - читать	07.04.	
80.	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.	с.38 - читать	10.04.	
81.	Совершенствование техники метания.	с.39 - читать	13.04.	
82.	Совершенствование техники метания.	с.40 – читать, отвечать на вопросы	14.04.	
83.	Техника ведения баскетбольного мяча. <i>Промежуточная аттестация. Тест.</i>	с.40 – читать, отвечать на вопросы	17.04.	
84.	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.	с.41 - читать	20.04.	
85.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.	с.43 - читать	21.04.	
86.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.44 - читать	24.04.	
87.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.45 - читать	27.04.	
88.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.46 - читать	28.04.	
89.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с.47 - читать	04.05.	
90.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с.48 - читать	05.05.	
91.	Подвижные игры.	с. 49 - читать	11.05.	
92.	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м.	с. 50 - читать	12.05.	
93.	Соревнования в беге на 30м.	с. 51 - читать	15.05.	
94.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с. 52 - читать	18.05.	
95.	Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	19.05.	
96.	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	22.05.	
97.	Способы физкультурной деятельности.	с. 54 - читать	25.05.	
98.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 55 - читать	26.05.	
99.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 56 - читать	<b>29.05.</b>	
100.	Подвижные игры.	с. 56 - читать		
101.	Преодоление полосы препятствий.	с. 57 - читать		
102.	Знания о физической культуре	с. 57 - читать		

## 9. Приложение к программам.

### 9.1. Календарно-тематическое планирование

#### Физическая культура

4 класс 2022 - 2023 уч. год

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			По плану	по факту
1.	Вводный. Правила безопасного поведения и техники безопасности.	с. 8-9 - читать	01.09.	
2.	Развитие общей выносливости.	с.10 - читать	02.09.	
3.	Техника бега с высокого старта.	с.11 - читать	05.09.	
4.	Учет в беге на 30м.	с.12-13 - читать	07.09.	
5.	Подвижные игры	с.13-15 - читать	08.09.	
6.	Способы физкультурной деятельности	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	12.09.	
7.	Способы физкультурной деятельности	с.18 - читать	15.09.	
8.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.19 – читать, отвечать на вопросы	16.09.	
9.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.20 – читать, отвечать на вопросы	19.09.	
10.	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	с.21 - читать	22.09.	
11.	Подвижные игры	с.22-23 – читать, отвечать на вопросы	23.09.	
12.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.	с.24 - читать	26.09.	
13.	Знания о физической культуре	с.25- читать	29.09.	
14.	Подвижные игры	с.26 – читать , отвечать на вопросы	30.09.	
15.	Способы физкультурной деятельности		03.10.	
16.	Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель.	с.27-28- читать	06.10.	
17.	Закрепление техники метания мяча в цель.	с.29 - читать	07.10.	
18.	Совершенствование техники метания в цель.	с.30 - читать	10.10.	
19.	Подвижные игры.	с.31 - читать	13.10.	
20.	Ведение баскетбольного мяча.	с.32 – отвечать на вопросы	14.10.	
21.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	с.33- читать	17.10.	
22.	Формирование навыков метания.	с.34 - читать	20.10.	
23.	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий.	с.35 - читать	21.10.	
24.	Подвижные игры.	с.36 - читать	24.10.	
25.	Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.	с.37 - читать	27.10.	
26.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.38 - читать	<b>28.10.</b>	
27.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.39 - читать	07.11.	
28.	Лазание по канату произвольным способом.	с.40 – читать, отвечать на вопросы	10.11.	
29.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.41 - читать	11.11.	
30.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.43 - читать	14.11.	
31.	Подвижные игры.	с.44 - читать	17.11.	
32.	Знания о физической культуре	с.45 - читать	18.11.	

33.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.46 - читать	21.11.	
34.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.47 - читать	24.11	
35.	Способы физкультурной деятельности	с.48 - читать	25.11.	
36.	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.	с. 49 - читать	28.11.	
37.	Упражнения в равновесии. Учет по бегу.	с. 50 - читать	01.12.	
38.	Игры по совершенствованию двигательных навыков.	с. 51 - читать	02.12.	
39.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с. 52 - читать	05.12.	
40.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	08.12.	
41.	Контроль по подтягиванию и лазанию по канату.	с. 54 - читать	09.12.	
42.	Знания о физической культуре.	с. 55 - читать	12.12.	
43.	Способы физкультурной деятельности	с. 56 - читать	15.12.	
44.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 57 - читать	16.12.	
45.	Совершенствование скользящего шага.	с. 58 - читать	19.12.	
46.	Совершенствование скользящего шага.	с. 59 - читать	22.12	
47.	Совершенствование скользящего шага.	с. 60 - читать	23.12	
48.	Подвижные игры.	с. 61 - читать	<b>26.12.</b>	
49.	Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	с. 62 - читать, отвечать на вопросы	09.01.	
50.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 63 - читать	12.01.	
51.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 64 - читать	13.01.	
52.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 65 - читать	16.01.	
53.	Учет по технике подъема.	с. 66 - читать	19.01.	
54.	Формирование навыков ходьбы и бега на лыжах.	с. 67 - читать	20.01.	
55.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с. 68 – читать, отвечать на вопросы	23.01.	
56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с. 69 - читать	26.01.	
57.	Совершенствование техники скольжения.	с. 70-71 - читать	27.01.	
58.	Подвижные игры.	с. 72-73 - читать	30.01.	
59.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с.74 – отвечать на вопросы	02.02.	
60.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с. 75 - читать	03.02.	
61.	Техника выполнения подъемов и спусков.	с.76 - читать	06.02.	
62.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с.76-77 – отвечать на вопросы	09.02.	
63.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с. 78 – отвечать на вопросы	10.02.	
64.	Учет умений по технике подъемов и спусков.	с. 78 - читать	13.02.	
65.	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	с.79 – читать, отвечать на вопросы	14.02.	
66.	Подвижные игры.	с.80-82 - читать	17.02.	
67.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	с. 82-83 - читать	20.02	
68.		с. 83-84 - читать	27.02.	
69.	Способы физкультурной деятельности	с. 85-86 - читать	02.03.	

70.	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40°	с. 87-88 - читать	03.03.	
71.	Преодоление полосы препятствий	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	06.03.	
72.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	с. 91-92 - читать	09.03.	
73.	Подвижные игры.	с. 93-95 - читать	10.03..	
74.	Оценка по прыжкам в высоту.	с. 96-97- читать	13.03.	
75.	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с.98-99 - читать	16.03.	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	с.100-101 - читать	<b>17.03.</b>	
77.	Обучение прыжкам в высоту.	с.102-103 - читать	03.04.	
78.	Обучение прыжкам в высоту.	с.104-105 - читать	06.04.	
79.	Прыжок в высоту. Метание и ловля малого мяча.	с.106-107 - читать	07.04.	
80.	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.	с.108-109 – читать	10.04.	
81.	Совершенствование техники метания.	с.108-109 – читать	13.04.	
82.	Совершенствование техники метания.	с.110-111 - читать	14.04.	
83.	Техника ведения баскетбольного мяча. <i>Промежуточная аттестация. Тест.</i>	с.112-113 – читать	17.04.	
84.	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.	с. 114 – читать	20.04.	
85.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.	с.116-117 - читать	21.04.	
86.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.116-117 - читать	24.04.	
87.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.118-119 - читать	27.04.	
88.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 120-121- читать	28.04.	
89.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с. 120-121- читать	04.05.	
90.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с.122-123 - читать	05.05.	
91.	Подвижные игры.	с.122-123 - читать	11.05.	
92.	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м.	с.124-125 - читать	12.05.	
93.	Соревнования в беге на 30м.	с.124-125 - читать	15.05.	
94.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с.126-127- читать	18.05.	
95.	Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.	с.128-129 - читать	19.05.	
96.	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с.128-129 - читать	22.05.	
97.	Способы физической деятельности.	с.130-131 - читать	25.05.	
98.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.132-133 - читать	26.05.	
99.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.132-133 - читать	<b>29.05.</b>	
100.	Подвижные игры.	с.134-135 - читать		
101.	Преодоление полосы препятствий.	с.134-135 - читать		
102.	Знания о физической культуре	с.136 - читать		

### **Приложение 9.3. Система контрольно-оценочных материалов.**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- **Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- **Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

- **Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
- **Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- **Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

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

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

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

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

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

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

### **Характеристика цифровой оценки (отметки):**

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится 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.

## **Темы проектов, презентаций, тестов.**

### **Проект:**

урок №9 – «Способы безопасного поведения на уроках физической культуры»

урок №56 – «Основные части тела»

урок №64 – «Личная гигиена»

урок №83 – «Твои физические способности»

урок №86 – «Игра, для чего она нужна»

урок №92 – «Для чего нужна зарядка (утренняя гимнастика)»

### **Презентация:**

урок №47 – «Твой режим дня»

урок №100 – «Твой спортивный уголок»

### **Тест:**

урок №15 – «Физическая культура и спорт»

урок №23 – «Правильная осанка»

урок №25 – «Закаливание»

урок №32 – «Разновидности бега»

урок №46 – «Разновидности ходьбы»

урок №55 – «Виды прыжков»

урок №63 – «Спортивная форма»

урок №94 – «Эмоция»

урок №95 – «Здоровый образ жизни»

### **Анкета:**

урок №24 – «Первая помощь при травмах»

урок №74 – «Пища и питательные вещества»

## Тест 1.

**я первоклассник**

*Девиз:*

*Я здоровье сберегу,*

*Сам себе я помогу!*



нарисуй свой портрет или приклей фотографию

**Моя фамилия** \_\_\_\_\_

**Моё имя** \_\_\_\_\_

**Мои увлечения** \_\_\_\_\_

**Я занимаюсь в спортивной секции** \_\_\_\_\_

## Тест 2.

проверь себя



### Тема «Физическая культура и спорт»

1. Я знаю, что включает в себя понятие «Физическая культура» \_\_\_\_\_ балл(ов)
2. Я выучил(а) вводный инструктаж по мерам безопасности \_\_\_\_\_ балл(ов)
3. Знаю, как выглядит олимпийский символ \_\_\_\_\_ балл(ов)
4. Могу прочесть олимпийский девиз \_\_\_\_\_ балл(ов)

Общее количество баллов \_\_\_\_\_

### Тест 3.

проверь себя



#### Тема «Осанка»

1. Я знаю, что такое правильная и неправильная осанка

\_\_\_\_\_ балл(ов)

2. Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе

\_\_\_\_\_ балл(ов)

3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах

\_\_\_\_\_ балл(ов)

4. Сажусь всегда прямо

\_\_\_\_\_ балл(ов)

5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног

\_\_\_\_\_ балл(ов)

## Итоговый тест.

### Уровень физической подготовленности первоклассника (итоговый контроль)

Тест	Результат
Бег с высокого старта на дистанции 30м (сек) – <i>скоростные способности</i>	
Челночный бег 3 × 10 м (сек) - <i>координационно-двигательные способности</i>	
Прыжок в длину с места (см) – <i>скоростно-силовые способности</i>	
6-минутый бег в чередовании с ходьбой (м) - <i>выносливость</i>	
Наклоны вперёд из положения сидя (см) – <i>гибкость</i>	
Подтягивание на перекладине из виса, мальчики (максимальное количество раз) Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, девочки (максимальное количество раз) – <i>силовые способности</i>	

Общее количество баллов \_\_\_\_\_

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**  
**по мерам безопасности для учащихся**  
**по предмету «Физическая культура»**

*Учащийся должен:*

- иметь опрятную спортивную форму и чистую обувь, соответствующие погодным условиям и теме проведения занятия;
- после болезни принести учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- при опоздании выходить на место проведения занятия с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению; при неисправности прекратить занятия и сообщить учителю.
- иметь коротко остриженные ногти;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.); убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки;

*Учащимся нельзя:*

- пить холодную воду до и после урока;
- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений

## Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.



## Памятка

### ***БЕРЕГИ ГЛАЗА!***

- Избегай опасных ситуаций.

### ***БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!***

- Не читай лёжа.
- Располагай стол слева от окна.
- Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.
- Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включенную лампочку, пламя электросварки.
- Делай специальные упражнения для глаз.

### ***БЕРЕГИ СЛУХ!***

- Чисти уши только ватным жгутиком.
- Не включай слишком громко музыку. Резкие, громкие звуки ослабляют слух.
- В холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор.
- Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.

### ***СОДЕРЖИ КОЖУ В ЧИСТОТЕ!***

- Соблюдай правила личной гигиены.

### ***БЕРЕГИ ЗУБЫ!***

- Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.
- Не ешь много сладкого
- Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача не менее одного раза в год.

