

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр» п.г.т. Рошинский  
муниципального района Волжский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО учителей

Начальных классов

Протокол № 1 от «28» августа 2014 года

Руководитель МО

 / Н.В.Яндоло

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

 / Т. Н. Горбунова

« 29 » августа 2014 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рошинский

 / О.И.Рубина

« 01 » сентября 2014 года



**Рабочая программа**  
по физической культуре  
для 1-4 классов УМК «Перспектива»  
учителя физической культуры  
Бульба Ольги Васильевны  
учителей начальных классов  
Касиловой Натальи Петровны  
Гириной Ларисы Павловны  
Шафигуллиной Раисы Абдуллаевны

2014 – 2018 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
2. Закон Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина Российской Федерации;
4. Концепция содержания образования школьников в области физической культуры
5. Планируемые результаты начального общего образования;
6. Примерная программа по физической культуре для начальной школы;
7. Основная образовательная программа начального общего образования;
8. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2011г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании школьного методического объединения учителей начальных классов ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рошинский Протокол № 1.

Для обучения используются учебники, принадлежащие к системе учебников УМК «Перспектива» Матвеев А.П. Физическая культура, рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014-2015 учебный год и, содержание которых соответствует ФГОС НОО:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение. 2011г.
2. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. – М.: Просвещение, 2009г.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011г.

## Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положением Закона «Об образовании» в части нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры, предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов, а со 2 по 4 классы – 102 часов ежегодно.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

### Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Краткое содержание основных содержательных разделов предмета

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

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

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

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 общеобразовательные упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные игры», «Спортивные игры». Допускается заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и «Подвижные игры», что применено в данной программе. Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование положительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты, по окончании начальной школы учащийся должен уметь:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рошинский на 2014-2015 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 учебных часа в неделю итого 99 часов в год, во 2-4 классах отводится 3 учебных часа в неделю – 102 часа в год. По программе на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 3 учебных часа в неделю и того 99 часов в год, и во 2-4 классах отводится 3 учебных часа в неделю – 102 часа в год. Учебный процесс в ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рошинский осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах будет проходить в следующем режиме:

класс	количество часов				
	в неделю	триместр			год
		I	II	III	
1 класс	3	30	36	33	99
2-4 класс	3	30	36	36	102

№ п/ п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Тема урока		Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты
			№ урока	Название			
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура.	3	1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	<p>Определять и характеризовать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p>	<p>Личностные УУД</p> <p>Ориентирование учащихся на здоровый образ жизни. Понимание безопасной учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Учиться самостоятельно выделять ставить цель деятельности</p>
			2-3	Как возникли физические упражнения. Виды спорта. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	2	<p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p>	<p>Познавательные УУД</p> <p>Умение задавать вопрос для организации своей деятельности</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Учитывать выделенные ориентиры действия</p>

2	Способы двигательной деятельности	3	4	Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.	Личностные УУД Знание основных моральных норм, выделение нравственного содержания поступка
			5	Подвижные игры. «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений  Познавательные УУД Осуществление взаимоконтроля
			6	Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки.	1	Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.	10 оказание необходимой помощи  Коммуникативные УУД Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений

3.	Легкая атлетика	14	7-8	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	2	Характеризовать понятие «короткая дистанция». Осваивать правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	<p>Личностные УУД</p> <p>Ориентировать на осознание успешной деятельности</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Осваивание универсальных умений и техник бега различными способами</p>
			9-10	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	<p>Познавательные УУД</p> <p>Выстраивание понятных для партнера высказываний, учитывая деятельность, умение договариваться при взаимодействии</p>
			11-12	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<p>Коммуникативные УУД</p> <p>Самооценка на основе проделанной деятельности, выявлять характерные ошибки в выполнении</p>

			13-14	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	
			15-16	Разновидность прыжков. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<p>Личностные УУД</p> <p>Осознание критериев успешной деятельности и самоанализ</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений</p>
			17-18	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<p>Познавательные УУД</p> <p>Умение договариваться при взаимодействии в парах</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Самооценка и выявление характерных ошибок</p>

			19-20	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	2	Осваивать и бегать в равномерном темпе (до 5 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	
4.	Подвижные игры	20	21-22	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи
			23-24	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	13 Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры
			25-26	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность

			27-28	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	выполняемых действий
			29-30	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи
			31-32	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры
			33-34	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды	Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии Коммуникативные УУД

			35	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий
			36	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Личностные УУД Формирование мотива для достижения цели  Регулятивные УУД
			37-38	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр.Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Выбирать наиболее эффективный способ достижения цели  Познавательные УУД Формирование умения договариваться
			39-40	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр.Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Коммуникативные УУД Моделировать технику выполнения действий

5.	Спортивные игры. Баскетбол	20	41-42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
			43-44	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Личностные УУД  Формирование мотивов на достижение лучших результатов и социального признания
			45-46	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Регулятивные УУД  Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс и результаты
			47-48	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, веденщ броски) в процессе подвижных игр	Познавательные УУД  Формирование умения договариваться, приходить к компромиссу, оказывать помощь  Коммуникативные УУД  Моделирование техники выполнения

			49-50	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол.	2	Осваивать владение мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	игровых действий
			51-52	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	<p>Личностные УУД</p> <p>Формирование мотивов на достижение лучших результатов и социального признания</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс и результаты</p>
			53-54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	<p>Познавательные УУД</p> <p>Формирование умения договариваться, приходить к компромиссу, оказывать помощь</p>

			55-56	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Коммуникативные УУД Моделирование техники выполнения игровых действий
			57-58	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
			59-60	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

6.	Гимнастика с основами акробатики	22	61-62	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Группировка. Пере-каты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов	2	Осваивать и выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p>Личностные УУД</p> <p>Принятие здорового образа жизни и реализации в реальном поведении и поступках. Формирование установки на здоровый образ жизни и умения противостоять действиям и влияниям</p> <p>Регулятивные УУД</p>
			63	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ с обручами. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Осваивать и выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Демонстрировать навык выполнять перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	<p>Описывание техник и акробатических упражнений и комбинаций. Описывание техник и гимнастических упражнений</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Выстраивание понятных для товарищей высказываний. Осуществление взаимоконтроля и оказание необходимой помощи</p>
			64	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	Осваивать и выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Демонстрировать навык выполнять перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо.	<p>Коммуникативные УУД</p> <p>Установка на здоровый образ жизни,</p>

				Развитие координационных способностей			здоровьесберегающее поведение. Выявлять характерные ошибки в технике выполняемых упражнений
			65-66	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	2	Демонстрировать навык ходить по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки и лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	
			67	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	Осваивать и выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<p>Личностные УУД</p> <p>Принятие здорового образа жизни и реализации в реальном поведении и поступках. Формирование установки на здоровый образ жизни и умения противостоять действиям и влияниям</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Описывание техник и акробатических упражнений и комбинаций. Описывание</p>

			68	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	Осваивать и выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<p>техник и гимнастических упражнений</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Выстраивание понятных для товарищей высказываний. Осуществление взаимоконтроля и оказание необходимой помощи</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Установка на здоровый образ жизни, здоровьесберегающее поведение. Выявлять характерные ошибки в технике выполняемых упражнений</p>
			69-70	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев. Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. ОРУ. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	2	Демонстрировать навык выполнять кувырок вперед из упора присев. Демонстрировать навык выполнять перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	<p>Личностные УУД <span style="float: right;">21</span></p> <p>Принятие здорового образа жизни и реализации в реальном поведении и поступках. Формирование установки на здоровый образ жизни и умения противостоять действиям и влияниям</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Описывание техник и акробатических упражнений и комбинаций. Описывание техник и гимнастических упражнений</p>
			71-72	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Выполнение команд «Класс,	2	Осваивать и выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Демонстрировать навык стоять на лопатках (согнув	<p>Познавательные УУД</p>

				шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		и выпрямив ноги).	<p>Выстраивание понятных для товарищей высказываний. Осуществление взаимоконтроля и оказание необходимой помощи</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Установка на здоровый образ жизни, здоровьесберегающее поведение. Выявлять характерные ошибки в технике выполняемых упражнений</p>
		73	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	1	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
		74-75	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	2	Осваивать лазание по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

			76	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	1	Осваивать лазание по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
			77-78	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	2	Осваивать лазание по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Личностные УУД Принятие здорового образа жизни и реализации в реальном поведении и поступках. Формирование установки на здоровый образ жизни и умения противостоять действиям и влияниям
			79-80	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	2	Демонстрировать навык ходить по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки и лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	Регулятивные УУД Описывание техник и акробатических упражнений и комбинаций. Описывание техник и гимнастических упражнений Познавательные УУД

				Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей			Выстраивание понятных для товарищей высказываний. Осуществление взаимоконтроля и оказание необходимой помощи  Коммуникативные УУД  Установка на здоровый образ жизни, здоровьесберегающее поведение. Выявлять характерные ошибки в технике выполняемых упражнений
			81	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1	Осваивать и выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	
			82	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ с обручами. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».	1	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	

7.	Спортивные игры. Футбол	5	83	Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. ОРУ. Игра «Точная передача».	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<p>Личностные УУД</p> <p>Формирование мотива на достижение лучших результатов и социального признания</p> <p>Регулятивные УУД</p>
			84	Бег с изменяющимся направлением. Остановка катящегося мяча. Мини-футбол. ОРУ. Игра «Зайцы на огороде»	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<p>Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Выстраивание понятных для партнера высказываний</p>
			85	Бег с изменяющимся направлением. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Выстрел в небо»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<p>Коммуникативные УУД</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий</p>
			86-87	Ходьба, бег. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. ОРУ. Игра «Лисы и куры».	2	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	

8.	Легкая атлетика	12	88-89	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	2	Соблюдать правила ТБ. Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	<p>Личностные УУД</p> <p>Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи</p>
			90-91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Осваивание техник и прыжковых упражнений, соблюдение правил техник и безопасности</p>
			92	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	<p>Познавательные УУД</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах</p>
			93	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	<p>Коммуникативные УУД</p> <p>Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий</p>

			94-95	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель
			96	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Осваивать и 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
			97	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. ОРУ. Подвижная игра «Хитрая лиса», «Удочка».	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
			98-99	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	2	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/ п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Тема урока		Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты
			№ урока	Название			
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура.	2	1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Определять и характеризовать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).	Личностные УУД Ориентирование учащихся на здоровый образ жизни. Понимание безопасной учебной деятельности. Регулятивные УУД Учиться самостоятельно выделять ставить цель деятельности Познавательные УУД
			2	Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.	Умение задавать вопрос для организации своей деятельности Коммуникативные УУД Учитывать выделенные ориентиры действия

2	Способы двигательной деятельности	2	3	Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки.	1	Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.	Личностные УУД Знание основных моральных норм, выделение нравственного содержания поступка Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений Познавательные УУД
			4	Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.	Осуществление взаимоконтроля и оказание необходимой помощи Коммуникативные УУД Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений
3.	Легкая атлетика	23	5	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»	1	Осваивать правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; научиться правильно выполнять основные движения в прыжках.	Личностные УУД Ориентировать на понимание успешной деятельности и принятие образа «хорошего ученика», и личную ответственность за здоровый образ жизни.
			6	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	1	Характеризовать понятие «короткая дистанция». Осваивать правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений. Выстраивание понятных для партнера высказываний, учитывая деятельность  Познавательные УУД Осваивание техник бега различными

			7	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	способами Коммуникативные УУД Умение договариваться при взаимодействии. Выявлять характерные ошибки в выполнении
			8	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	
			9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	
			10	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Личностные УУД Осознание критериев успешной деятельности и самоанализ  Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих

			11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	упражнений  Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии в парах
			12	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба - 50 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (до 5 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Коммуникативные УУД Самооценка и выявление характерных ошибок
			13	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	31 Личностные УУД Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.  Регулятивные УУД Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.
			14	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Познавательные УУД Формирование умения контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

			15	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Коммуникативные УУД Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности,
			16	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
			17-18	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
			19-20	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	2	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Личностные УУД Формирование ответственного отношения к общему благополучию и умению не создавать конфликтов.  Регулятивные УУД Организация рабочего места с

				«Третий лишний»			применением установленных правил  Познавательные УУД Умение контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.
		21-22		Равномерный бег (4 мин). ОРУ ! Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	2	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Коммуникативные УУД Осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия
		23-24		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	2	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
		25		Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствия. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Личностные УУД Формирование ответственного отношения к общему благополучию и умению не создавать конфликтов.  Регулятивные УУД Организация рабочего места с применением установленных правил

			26	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p>Познавательные УУД</p> <p>Умение контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>
			27	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м., ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	1	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
4.	Гимнастика с основами акробатики	18	28-29	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед.	<p>Личностные УУД</p> <p>Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями.</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.</p>

			30-31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед.	<p>Познавательные УУД Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Коммуникативные УУД Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>
			32-33	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках.	<p>Личностные УУД Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.</p> <p>Регулятивные УУД 35 Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями</p>
			34-35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации.	<p>Познавательные УУД Освоение умения выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать собственную деятельность.</p> <p>Коммуникативные УУД Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>
			36-37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение выполнять висы, подтягивания в висе	<p>Коммуникативные УУД Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>

				способностей			
			38-39	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение выполнять висы, подтягивания в висе	
			40-41	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	36 Личностные УУД Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.  Регулятивные УУД Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями
			42-43	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Познавательные УУД Освоение умения выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать собственную деятельность.  Коммуникативные УУД

				«Кто приходил?».			Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
			44-45	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
5.	Подвижные игры	16	46-47	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	37 Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи
			48-49	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры

		50-51	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	<p>Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии</p> <p>Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий</p>
		52	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
		53	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	38
		54-55	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p>Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи</p>

			56	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды	Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры
			57	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии
			58	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий
			59-60	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	

			61	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Объяснять пользу подвижных игр.Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	
6.	Спортивные игры. Баскетбол	13	62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
			63-64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
			65-66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<p>Личностные УУД Формирование мотивов на достижение лучших результатов социального признания</p> <p>Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения задачи</p>

		67-68	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<p>Познавательные УУД Формирование умения договариваться, приходить к компромиссу</p> <p>Коммуникативные УУД Моделирование техники выполнения игровых действий</p>
		69-70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	
		71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	<p>Личностные УУД Формирование мотивов на достижение лучших результатов социального признания</p> <p>Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения задачи</p>

			72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	<p>Познавательные УУД Формирование умения договариваться, приходить к компромиссу</p> <p>Коммуникативные УУД Моделирование техники выполнения игровых действий</p>
			73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
			74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
7.	Спортивные игры. Футбол	8	75-76	Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. ОРУ. Игра «Точная передача».	2	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<p>Личностные УУД Формирование мотивов на достижение лучших результатов социального признания</p> <p>Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ</p>

			77-78	Бег с изменяющимся направлением. Остановка катящегося мяча. Мини-футбол. ОРУ. Игра «Зайцы на огороде»	2	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	решения задачи  Познавательные УУД Формирование умения договариваться, приходить к компромиссу  Коммуникативные УУД Моделирование техники выполнения игровых действий
			79-80	Бег с изменяющимся направлением. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Выстрел в небо»	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
			81-82	Ходьба, бег. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. ОРУ. Игра «Лисы и куры».	2	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
8.	Легкая атлетика	20.	83-84	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Личностные УУД Формировать умение нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.  Регулятивные УУД Развивать организацию рабочего места с

			85-86	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	применением установленных правил.  Познавательные УУД Осваивать использование общих приемов для решения задач.  Коммуникативные УУД Овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
			87-88	Равномерный бег (5-6 мин).. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	
			89-90	Равномерный бег (7—8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	
			91	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	Соблюдать правила ТБ. Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи  Регулятивные УУД Осваивание техник и прыжковых

		92-93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<p>упражнений, соблюдение правил техник и безопасности</p> <p>Познавательные УУД Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах</p> <p>Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий</p>
		94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	
		95	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	
		96-97	Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	
		98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Осваивать и 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	

			99-100	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.ОРУ. Подвижная игра «Хитрая лиса», «Удочка».	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	<p>. Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи</p> <p>Регулятивные УУД Осваивание техник и прыжковых упражнений, соблюдение правил техник и безопасности</p> <p>Познавательные УУД Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах</p> <p>Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий</p>
			101-102	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	2	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Тема урока		Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты
			№ урока	Название			
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура.	2	1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Определять и характеризовать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).	Личностные УУД Ориентирование учащихся на здоровый образ жизни. Понимание безопасной учебной деятельности. Регулятивные УУД Учиться самостоятельно выделять ставить цель деятельности Познавательные УУД
			2	Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.	Умение задавать вопрос для организации своей деятельности Коммуникативные УУД Учитывать выделенные ориентиры действия
2	Способы физкультурной деятельности	2	3	Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки.	1	Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.	Личностные УУД Знание основных моральных норм, выделение нравственного содержания поступка Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений

			4	Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.	Познавательные УУД Осуществление взаимоконтроля и оказание необходимой помощи Коммуникативные УУД Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений
3.	Легкая атлетика	26	5	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»	1	Осваивать правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; научиться правильно выполнять основные движения в прыжках.	Личностные УУД Ориентировать на понимание успешной деятельности и принятие образа «хорошего ученика», и личную ответственность за здоровый образ жизни.  Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений
			6	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	1	Характеризовать понятие «короткая дистанция». Осваивать правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Познавательные УУД Осваивание техник бега различными способами  Коммуникативные УУД Умение договариваться при взаимодействии
			7	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	

			8	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<p>Личностные УУД Выстраивание понятных для партнера высказываний, учитывая деятельность</p> <p>Регулятивные УУД Выявлять характерные ошибки в выполнении</p> <p>Познавательные УУД Самооценка на основе проделанной деятельности</p> <p>Коммуникативные УУД Умение договариваться при взаимодействии</p>
			9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<p>Личностные УУД Осознание критериев успешной деятельности и самоанализ</p> <p>Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений</p> <p>Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии в парах</p>
			10	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<p>Личностные УУД Осознание критериев успешной деятельности и самоанализ</p> <p>Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений</p> <p>Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии в парах</p>
			11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<p>Личностные УУД Осознание критериев успешной деятельности и самоанализ</p> <p>Регулятивные УУД Осваивание универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений</p> <p>Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии в парах</p>

			12	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба -50 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (до 5 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Коммуникативные УУД Самооценка и выявление характерных ошибок
			13-14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	2	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Личностные УУД Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.  Регулятивные УУД Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.
			15-16	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	2	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	50  Познавательные УУД Формирование умения контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.
			17	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Коммуникативные УУД Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности,

			18	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
			19-20	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Осваивать умение правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
			21-22	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	2	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p>Личностные УУД Формирование ответственного отношения к общему благополучию и умению не создавать конфликтов.</p> <p>Регулятивные УУД Организация рабочего места с применением установленных правил</p>
			23-24	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	2	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p>Познавательные УУД Умение контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Коммуникативные УУД Осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>

			25-26	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	2	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
			27	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Личностные УУД Формирование ответственного отношения к общему благополучию и умению не создавать конфликтов.
			28	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Регулятивные УУД Организация рабочего места 52 применением установленных правил  Познавательные УУД Умение контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  Коммуникативные УУД
			29-30	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	2	Осваивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия

4.	Гимнастика с основами акробатики	18	31-32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед.	<p>Личностные УУД Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями.</p> <p>Регулятивные УУД Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.</p>
			33-34	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед.	<p>Познавательные УУД Научиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p>
			35-36	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках.	<p>Коммуникативные УУД Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>

		37-38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации.	<p>Личностные УУД</p> <p>Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.</p>
		39-40	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение выполнять висы, подтягивания в висе	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Освоение умения выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать собственную деятельность.</p>
		41-42	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение выполнять висы, подтягивания в висе	<p>Коммуникативные УУД</p> <p>Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>
		43-44	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<p>Личностные УУД</p> <p>Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Научиться организовывать места</p>

			45-46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	занятий физическими упражнениями  Познавательные УУД Освоение умения выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать собственную деятельность.  Коммуникативные УУД
			47-48	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	2	Осваивать умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. Осваивать умение лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
5.	Подвижные игры	10	49	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи
			50	ОРУ. Игры «Класс, мирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры

			51	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	<p>Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии</p> <p>Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий</p>
			52	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
			53	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p>Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе.</p> <p>Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры</p>
			54	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды	<p>Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии</p>

			55	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий
			56	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Осваивать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе.  Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс
			57	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Объяснять пользу подвижных игр.Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	7 игры  Познавательные УУД Умение договариваться при взаимодействии
			58	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Объяснять пользу подвижных игр.Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий

6.	Спортивные игры. Баскетбол	14	59-60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
			61-62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<p>Личностные УУД Формирование мотивов на достижение лучших результатов признания</p> <p>Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс и результаты</p>
			63-64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<p>Познавательные УУД Формирование умения договариваться, приходить к компромиссу</p> <p>Коммуникативные УУД Моделирование техники выполнения игровых действий</p>
			65-66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение броски) в процессе подвижных игр	

			67-68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	
			69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	
			70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	<p>Личностные УУД Понимание значения знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> <p>Регулятивные УУД Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера</p>

			71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	сделанных ошибок.  Познавательные УУД Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  Коммуникативные УУД Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
			72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1	Осваивать владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
7.	Спортивные игры. Футбол	8	73-74	Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. ОРУ. Игра «Точная передача».	2	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Личностные УУД Формирование мотива на достижение лучших результатов и социального признания  Регулятивные УУД Выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, контролировать и оценивать процесс игры
			75-76	Бег с изменяющимся направлением. Остановка катящегося мяча. Мини-футбол. ОРУ. Игра «Зайцы на огороде»	2	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Познавательные УУД Выстраивание понятных для партнера высказываний Коммуникативные УУД Моделировать технику выполнения игровых действий

			77-78	Бег с изменяющимся направлением. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Выстрел в небо»	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
			79-80	Ходьба, бег. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. ОРУ. Игра «Лисы и куры».	2	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
8.	Легкая атлетика	22	81-82	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	61 Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи  Регулятивные УУД Осваивание техник и прыжковых упражнений, соблюдение правил техник и безопасности  Познавательные УУД Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах
			83-84	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	

			85-86	Равномерный бег (5-6 мин).. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых действий
			87-88	Равномерный бег (7—8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	2	Развивать умение бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	
			89-90	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	2	Соблюдать правила ТБ. Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности  Регулятивные УУД Осваивание техник и прыжковых упражнений  Познавательные УУД
			91-92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Осваивать универсальные умения по взаимодействию  Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых упражнений

			93-94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	<p>Личностные УУД Развитие внимательности и доброжелательности</p> <p>Регулятивные УУД Осваивание техник и прыжковых упражнений</p> <p>Познавательные УУД Осваивать универсальные умения по взаимодействию</p> <p>Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых упражнений</p>
			95	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1	Осваивать и правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	
			96-97	Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	

			98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Осваивать и 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	
			99-100	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.ОРУ. Подвижная игра «Хитрая лиса», «Удочка».	2	Осваивать и правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	
			101-102	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	2	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	<p>Личностные УУД Развитие внимательности доброжелательности</p> <p>Регулятивные УУД Осваивание техник и прыжковых упражнений</p> <p>Познавательные УУД Осваивать универсальные умения по взаимодействию</p> <p>Коммуникативные УУД Самостоятельно оценивать правильность выполняемых упражнений</p>

