

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 15»**

Рассмотрено Школьным методическим объединением Руководитель ШМО _____/Н.Н. Ипатова/ Протокол №__ от _____ г.	Утверждаю Директор школы № 15 _____/И.В. Плеханова Приказ № ____ от _____ г.
---	---

## **Рабочая программа**

### **по физической культуре**

Класс 1 «»

**2020– 2021 учебный год**

Всего часов на учебный год: 102

Количество часов в неделю: 3

Уровень: базовый

Составлена в соответствии с ФГОС НОО, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами НОО, Школьной основной общеобразовательной программой начального общего образования, учебного плана МБОУ «ООШ № 15», УМК «Школа России» и авторской программой авторов: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Учебник: «Физическая культура»

Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Учитель: Тимофеева Наталья Александровна

Категория: нет

Стаж работы 12 лет

Улан-Удэ

2020 г.

## Пояснительная записка

Составлена в соответствии с ФГОС НОО, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами НОО, Школьной основной программой начального общего образования, учебного плана МБОУ «ООШ №15», УМК «Школа России и авторской программой авторов: В.И. Лях, А.А. Зданевич

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 1-4 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Региональный компонент предусматривается на следующих уроках: при изучении тем: Кроссовая подготовка: Игра «Табун». Подвижные игры: «Ловля оленей», «Охота на куропаток». Легкая атлетика: Игра «Иголка, нитка, узелок», игра «Волк и ягнята»

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на

основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

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

- принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание курса

### 1 класс

#### • **Учебный план**

- На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### • **Знания о физической культуре**

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### • **Способы физкультурной деятельности**

- **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

#### • **Физическое совершенствование**

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность**
- **Гимнастика с основами акробатики**
- *Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения:* упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

- **Акробатические комбинации:** мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.
- **Гимнастическая комбинация:** из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со спуском вперёд ноги.
- **Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.
- **Гимнастические упражнения прикладного характера:** прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).
- **Легкая атлетика**
- **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- **Прыжковые упражнения:** на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.
- **Броски:** большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.
- **Метание:** малого мяча на дальность и в вертикальную цель.
- **Кроссовая подготовка:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.
- **Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».
- **Спортивные игры**
- **Футбол.** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с

остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

- **Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 1 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>21 ЧАС</b>
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3х10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21 ЧАС</b>
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>18 ЧАСОВ</b>
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>18 часов</b>

4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
<b>5.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>21 ЧАС</b>
5.1	Баскетбол	19ч
5.2	Футбол	2ч
<b>ИТОГО:</b>	<b>99ч.</b>	



## Календарно-тематическое планирование 1 класс на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Электронные образовательные ресурсы
				Личностные УУД	Познавательные УУД -	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1 ЧЕТВЕРТЬ								
ЛЕГКАЯ ОТЛЕТИКА (21 ЧАС)								
1		Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jjccbuJmz18">https://www.youtube.com/watch?v=jjccbuJmz18</a>
2		Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jBNd4D2-suU">https://www.youtube.com/watch?v=jBNd4D2-suU</a>
3		Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6NtzdT7wyY">https://www.youtube.com/watch?v=6NtzdT7wyY</a>
4		Высокий старт	Знать технику	Оценивать	Основы знаний о	Осуществлять	Взаимно	<a href="https://www.you">https://www.you</a>

		с последующим ускорением	выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	контролировать действия друга, уметь договариваться	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZDj9SuEzByA">tube.com/watch?v=ZDj9SuEzByA</a>
5		Челночный бег 3x10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CsAaRRkhDS0">https://www.youtube.com/watch?v=CsAaRRkhDS0</a>
6		Прыжки по разметкам. Многоскоки. Игра «Иголка, нитка, узелок»	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1QkHdGdUjc">https://www.youtube.com/watch?v=1QkHdGdUjc</a>
7		Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTIFvo">https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTIFvo</a>

8		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Игра «Иголка, нитка, узелок»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1_QkHdGdUjc">https://www.youtube.com/watch?v=1_QkHdGdUjc</a>
9		Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6QXRnac5jAs">https://www.youtube.com/watch?v=6QXRnac5jAs</a>
10		Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gWBsUC94jmQ">https://www.youtube.com/watch?v=gWBsUC94jmQ</a>
11		Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00">https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00</a>
12		Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты,	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBLEkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBLEkE</a>

			ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).			сверстниками и педагогами	договариваться	
13		Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UIBtYYBADkI">https://www.youtube.com/watch?v=UIBtYYBADkI</a>
14		Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаляющих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nMAxczCoJAo">https://www.youtube.com/watch?v=nMAxczCoJAo</a>
15		Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HG2pFpLD9eI">https://www.youtube.com/watch?v=HG2pFpLD9eI</a>
16		Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами. Игра «Табун»	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nw5xN0s7FN4">https://www.youtube.com/watch?v=nw5xN0s7FN4</a>
17		Т.Б.Медленный	Основы знаний об	Самоанализ и	Ходьба и бег как	Потребность в	Согласованно	<a href="https://www.you">https://www.you</a>

		бег 400м. Развитие выносливости. Игра «Табун»	истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	жизненно важные способы передвижения человека.	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs">tube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs</a>
18		Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU">https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU</a>
19		Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs">https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs</a>
20		Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk">https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk</a>
21		Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев	Характеристика основных физических	Эффективно сотрудничать со сверстниками,	Контролировать учебные действия, аргументировать	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4">https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4</a>

		до 1км.Т.Б		успешности учебной деятельности	качеств.	оказывать поддержку друг другу.	допущенные ошибки	
22		Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R3olOfuywtA">https://www.youtube.com/watch?v=R3olOfuywtA</a>
23		Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CNxPmbZdFCg">https://www.youtube.com/watch?v=CNxPmbZdFCg</a>
24		Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgH4M4P3opU">https://www.youtube.com/watch?v=pgH4M4P3opU</a>
25		Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgH4M4P3opU">https://www.youtube.com/watch?v=pgH4M4P3opU</a>

26		Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d6dOJnKdOdU">https://www.youtube.com/watch?v=d6dOJnKdOdU</a>
27		Т.Б.Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FPlyOqK9cX4">https://www.youtube.com/watch?v=FPlyOqK9cX4</a>
<b>2 четверть</b>								
28		Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F8sjsu7MQue">https://www.youtube.com/watch?v=F8sjsu7MQue</a>
29		Строевые упражнения Игра «Ловля оленей»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=avEEbZ4l5II">https://www.youtube.com/watch?v=avEEbZ4l5II</a>

				России				
30		Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест» Игра «Ловля оленей»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=avEEbZ4I5II">https://www.youtube.com/watch?v=avEEbZ4I5II</a>
31		Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc">https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc</a>
32		Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Wb_EdSdJ2A">https://www.youtube.com/watch?v=8Wb_EdSdJ2A</a>
33		Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Согласованно выполнять совместную деятельность в	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jd604Qcsdml">https://www.youtube.com/watch?v=jd604Qcsdml</a>



				сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	техника безопасности на уроках гимнастики.	Умение слушать и вступать в диалог	игровых ситуациях	
34		Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>
35		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CNxPmbZdFCg">https://www.youtube.com/watch?v=CNxPmbZdFCg</a>
36		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco">https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco</a>

				его результата с заданным эталоном				
37		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FQdLVMfpTLM">https://www.youtube.com/watch?v=FQdLVMfpTLM</a>
38		Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AueuSqQrEfM">https://www.youtube.com/watch?v=AueuSqQrEfM</a>
39		Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TPP3-HKSfq4">https://www.youtube.com/watch?v=TPP3-HKSfq4</a>

				отношения к учению	проблемы.			
40		Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow">https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow</a>
41		Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закалывания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQ8WESgQgIA">https://www.youtube.com/watch?v=QQ8WESgQgIA</a>
42		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow">https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow</a>
43		Ловля и передача	Соблюдать	Формировани	Анализ своей	Потребность в	Контролировать	<a href="https://www.you">https://www.you</a>

		мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	е социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6GglCvBFmVk">tube.com/watch?v=6GglCvBFmVk</a>
44		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SAyYFD66is">https://www.youtube.com/watch?v=SAyYFD66is</a>
45		Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMplEk">https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMplEk</a>
46		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zRa0FH5EePg">https://www.youtube.com/watch?v=zRa0FH5EePg</a>

### 3 четверть

47		Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» Игра «Охота на куропаток»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2w1gcEfnkpg">https://www.youtube.com/watch?v=2w1gcEfnkpg</a>
48		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4">https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4</a>
49		Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zpO-y4VTE60">https://www.youtube.com/watch?v=zpO-y4VTE60</a>

				эталон				
50		Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w811kA2WLQ">https://www.youtube.com/watch?v=w811kA2WLQ</a>
51		Совершенствование акробатических упражнений	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ARPsxPIN8uI">https://www.youtube.com/watch?v=ARPsxPIN8uI</a>
52		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Um_vHV6FAHg">https://www.youtube.com/watch?v=Um_vHV6FAHg</a>
53		Передвижение по наклонной	Осваивать универсальные	Формирование социальной	Анализировать результаты	Потребность в общении с	Контролировать учебные	<a href="https://www.youtube.com/watch?">https://www.youtube.com/watch?</a>

		гимнастической скамейке.	учебные умения в самостоятельной деятельности	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	двигательной активности; фиксировать её результаты	учителем Умение слушать и вступать в диалог	действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Um_vHV6FAHg">v=Um_vHV6FAHg</a>
54		Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V76zVWm4mPQ">https://www.youtube.com/watch?v=V76zVWm4mPQ</a>
55		Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>
56		Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk">https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk</a>

57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIJxEhHco">https://www.youtube.com/watch?v=TIJxEhHco</a>
58		Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSOkmEuhlpY">https://www.youtube.com/watch?v=sSOkmEuhlpY</a>
59		Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bSJ8bvUWarw">https://www.youtube.com/watch?v=bSJ8bvUWarw</a>
60		Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы,	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs">https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs</a>



			прыгучести и т.д).					
61		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xvA51imvqJs">https://www.youtube.com/watch?v=xvA51imvqJs</a>
62		Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=14iXy3dgyHA">https://www.youtube.com/watch?v=14iXy3dgyHA</a>
63		Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sWkF1zaMonE">https://www.youtube.com/watch?v=sWkF1zaMonE</a>
64		Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на	Активно включаться в общение и	Физические качества и их связь с	Потребность в общении с учителем	Уметь взаимодействовать в команде при	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zRa0FH5EeP">https://www.youtube.com/watch?v=zRa0FH5EeP</a>

			спортивной площадке	взаимодействие со сверстниками	физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Умение слушать и вступать в диалог	проведении подвижных игр	<a href="#">ig</a>
65		Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O120XMYMCvg">https://www.youtube.com/watch?v=O120XMYMCvg</a>
66		Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XA8o8qWTHqI">https://www.youtube.com/watch?v=XA8o8qWTHqI</a>
67		Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TPP3-HKSfq4">https://www.youtube.com/watch?v=TPP3-HKSfq4</a>

68		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow">https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow</a>
69		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6GgICvBFmVkk">https://www.youtube.com/watch?v=6GgICvBFmVkk</a>
70		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SAyYFD66is">https://www.youtube.com/watch?v=SAyYFD66is</a>
71		Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQ8WESgQgIA">https://www.youtube.com/watch?v=QQ8WESgQgIA</a>

				учебной деятельности	постановки и решения проблемы.	педагогами	ситуациях	
72		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zRa0FH5EePg">https://www.youtube.com/watch?v=zRa0FH5EePg</a>
73		Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a>
74		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a>

					проблемы.			
75		Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hdGU3dfdSwA">https://www.youtube.com/watch?v=hdGU3dfdSwA</a>
76		Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQ8WESgQgIA">https://www.youtube.com/watch?v=QQ8WESgQgIA</a>
<b>4 четверть</b>								
77		Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. Игра «Волк и ягнята»	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4">https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4</a>
78		Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Игра «Волк и ягнята»	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8WbEdSdJ2A">https://www.youtube.com/watch?v=8WbEdSdJ2A</a>

			занятий	и оценок учителей, товарищей, родителей		диалог	ситуациях	
79		Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9S9GaJw3dp0">https://www.youtube.com/watch?v=9S9GaJw3dp0</a>
80		Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs">https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs</a>
81		Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00">https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00</a>

				неудач;				
82		Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4">https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4</a>
83		Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=x--mg5ZDqAw">https://www.youtube.com/watch?v=x--mg5ZDqAw</a>
84		Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA">https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA</a>
85		Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в	Потребность в общении с учителем Умение слушать	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs">https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs</a>

				сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	чередовании с ходьбой	и вступать в диалог	поддержку друг другу.	
86		Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=diWZjAjYR1k">https://www.youtube.com/watch?v=diWZjAjYR1k</a>
87		Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-xlO33Nh688">https://www.youtube.com/watch?v=-xlO33Nh688</a>
88		Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3fbNhdn26Ek">https://www.youtube.com/watch?v=3fbNhdn26Ek</a>
89		Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgH4M4P3opU">https://www.youtube.com/watch?v=pgH4M4P3opU</a>



				ых потребностей.				
90		Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве .	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk">https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk</a>
91		Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTIFvo">https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTIFvo</a>
92		Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1X8k3WQaihY">https://www.youtube.com/watch?v=1X8k3WQaihY</a>
93		Метание мяча в горизонтальную	Подбирать комплекс	Формирование социальной	Уметь взаимодействовать	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять	<a href="https://www.youtube.com/watch?v">https://www.youtube.com/watch?v</a>

		цель. Эстафеты с мячами.	упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	ть в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;	взаимодействие между сверстниками и педагогами	совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="#">=WkBBqrvz4Jo</a>
94		Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo">https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo</a>
95		Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VoemdePHrg">https://www.youtube.com/watch?v=VoemdePHrg</a>
96		Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5k8-b23RO4Y">https://www.youtube.com/watch?v=5k8-b23RO4Y</a>

97		Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sMfw1m4JOE">https://www.youtube.com/watch?v=sMfw1m4JOE</a>
98		Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7baHvTd9Cw0">https://www.youtube.com/watch?v=7baHvTd9Cw0</a>
99		Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sWkF1zaMonE">https://www.youtube.com/watch?v=sWkF1zaMonE</a>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Плеханова Ирина Владимировна

Действителен с 25.11.2021 по 25.11.2022