

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №21
сельского поселения «Поселок Герби»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 27августа 2016 года

Согласована
зам.директора по УВР
МБОУ ООШ №21
_____ С.И. Парыгина
29 августа 2016 года

Программа утверждена
Директором МБОУ ООШ №21
_____ Н.Н. Штэпа
Приказ № 185
от 31.08.2016 года

Рабочая программа
по физической культуре

Программа разработана на основе авторской программы А.П. Матвеева.
«Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы» - (М.: Просвещение, 2014 г.).

Выполнила: учитель Штэпа Наталья Николаевна

Срок действия программы с 2016 – 2021 годы

**Рабочая программа по курсу
«Физическая культура»
Автор: А.П.Матвеев**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12. 2012 г. N 1067 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год».

Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

Учебный план образовательного учреждения на 2014/2015 учебный год

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011. Руководитель проекта – А.М.Кондаков
Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Общая характеристика учебного предмета

Цель физического воспитания: 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета в учебном плане

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 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Описание ценностных ориентиров 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.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (**региональный компонент**);
- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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; осуществлять взаимный контроль 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (**региональный компонент**);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (**региональный компонент**), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) 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;
- знать подвижные игры родного края (**региональный компонент**);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- 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.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

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

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Плавание Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук. Упражнения на всплытие и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150— 160	131— 149	120— 130	143— 152	126— 142	115— 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8— 5,6	6,3— 5,9	6,6— 6,4	6,3— 6,0	6,5— 5,9	6,8— 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

4 класс**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Плавание

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатиться за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела «Льжные гонки»

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску, работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; плавание, лежа на груди, держась за доску и работая только ногами; повторное проплывание отрезков

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание 50 м	Без учета времени любым способом					

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

Экологическое воспитание на уроках физической культуры

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

- 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».
- 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».
- 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».
- 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Система контроля по классам

Физическая культура	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Мониторинг	1	1	1	1
Годовая контрольная работа	1	1	1	1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение

Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А.П.Матвеева. М.: Просвещение. 2007г.

Матвеев А.П., « Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2011 год.

Матвеев А.П., « Физическая культура». 2 класс. М.: Просвещение. 2011 год

Матвеев А.П.. Физическая культура. 3-4 класс. М.: Просвещение.2011 год

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).

- 17. Щит баскетбольный тренировочный.
- 18. Волейбольная стойка универсальная.
- 20. Сетка волейбольная.
- 21. Аптечка.

Интернет-ресурсы:

Режим доступа :<http://www.prosv.ru>

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, ноутбук, проектор

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи, презентации

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	№ урока в теме	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
					понятия	предметные	универсальные учебные действия	личностные

						результаты	(УУД)	результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)								
1	1		Инструктаж по ТБ во время занятий физической культурой. Правила поведения в спортивном зале на уроке Ходьба и бег.	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Ходьба и бег. Упражнение. Техника безопасности	Научится: выполнять действия по образцу, бег и ходьба; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	2		Ходьба и бег. Тестирование	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности
3	3		Мониторинг	Что такое мониторинг? Цель: учить правильной технике бега.	Равномерный бег. Мониторинг.	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная

								ответственность за свои поступки
4	4		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научится правильно передавать эстафету для развития координ.движений	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения
5	5		Высокий старт. Учет	Как правильно выполнять высокий старт?	Высокий старт. Бег по заданному ритму.	Научится Правильно выполнять высокий старт; выполнять бег в темпе по ориентирам –	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> . Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятел. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6	6		Прыжки в длину с разбега.	Каковы организационные приемы прыжков в длину? Цель: учить выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
7	7		Челночный бег. Учет.	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

				положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч				
8	8		Метание теннисного мяча с места в цель. Учет.	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
9	9		Многоскоки	Как правильно выполнять многоскоки ? Цель: учить правильно выполнять многоскоки	Выносливость. Внимание. Многоскоки. Выпрыгивание.	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
10	10		Равномерный бег до 5 мин.	Каковы правила обучения равномерному бегу, быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе	Равномерный бег. Выносливость	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять равномерный бег, быструю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные</i> – анализ информации. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

				и беге на местности				
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)								
11	1		Техника безопасности и правила поведения во время занятий играми	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий играми	Поведение. Безопасность. Правила Осанка	Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; выполнять упражнения для сохранения осанки	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
12	2		Ведение мяча на месте и в движении	Как правильно вести мяч на месте и в движении? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и ведение мяча на месте и в движении	Научится: выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
13	3		Ведение мяча с изменением направления	Как вести мяч с изменением направления	Изменение направления	Научится выполнять упражнение на внимание, ведение мяча с изменением направления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
14	4		Ловля и передача мяча на месте и в движении	Как правильно ловить и передавать мяч в движении?	Ловля. Передача. Что такое правила?	Научится: Ловить и передавать мяч на месте и в движении; организовывать	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность

				Цели: учить ловить и передавать мяч в движении		места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
15	5		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Каковы правила развития быстроты при передаче мяча и его ловли? Цель: учить ловить и передавать мяч в тройках	Баскетбольный мяч. Тройка. Быстрота.	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физич. качеств	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
16	6		Броски в кольцо двумя руками снизу	Как бросать мяч в кольцо? Цель: учить бросать мяч в кольцо руками снизу	Кольцо	Научится: выполнять бросок в кольцо; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
17	7		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Каковы правила развития быстроты при передаче мяча и его ловли? Цель: учить ловить и передавать баскетбольный мяч в тройках	Баскетбольный мяч. Быстрота.	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
18	8		Броски в кольцо одной рукой от плеча	Каковы приемы броска в кольцо одной рукой от плеча? Цель: учить броску в кольцо	Одной рукой от плеча	Научится: выполнять упражнения; правильно принимать положение перед броском в кольцо	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело

19	9		Верхняя передача мяча над собой	Что собою представляет верхняя передача мяча над собой? Цель: познакомить с верхней передачей мяча	Передача мяча	Научится: выполнять верхнюю передачу мяча над собой, характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
20	10		Нижняя передача мяча над собой	Что собою представляет нижняя передача мяча над собой?	Зарядка. Комплекс упражнений.	Научится: Выполнять нижнюю передачу мяча над собой; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
21	11		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Как передавать мяч над собой?	Передача мяча	Научится выполнять упражнение на внимание, передавать мяч над собой	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
22	12		Нижняя прямая подача	Как правильно и точно выполнять нижнюю прямую подачу? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений		Научится: выполнять нижнюю прямую подачу мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

				с мячом				
23	13		Верхняя передача мяча в парах	Как выполнять верхнюю передачу мяча в парах?		Научится: технически правильно выполнять верхнюю передачу мяча;	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: информационные – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
24 25	14 15		Нижняя передача мяча в парах	Что такое нижняя передача? Цель: учить выполнять нижнюю передачу мяча		Научится: выполнять нижнюю передачу; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: целеполагание – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникат. и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на ЗОЖ
26 27	16 17		Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу	Как выполнять правильно передачи мяча? Цели: учить предавать мяч		Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); передавать мяч Познакомится с правилами игры	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)								
28	1		Техника безопасности на уроках гимнастики.	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

				учителя и со страховкой				
29	2		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Как выполнять перекаты? Цель: учить правильно выполнять перекаты	акробатические элементы	Научится выполнять по образцу, группироваться и перекатываться с опорой руками за головой	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
30	3		Лазанье по канату	Как правильно забираться по канату? Цель: учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз	Канат	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31	4		Стойка на лопатках	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить стоять на лопатках; характеризовать физические качества – силу, координацию	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научится выполнять упражнения на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
32	5		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять лазанье по наклонной скамейке	Гимнастический скамейка. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы на скамейке	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
33	6		«Мост» из положения лежа на спине	Как выполнять «Мост»? Что такое группировка?	«Мост». Группировка. Перекаты. Упоры	Научится: выполнять «Мост»перекаты, упражнения в группировке и	Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> –	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей

				Цель: учить выполнять «Мост», перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	стоя на коленях	возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	результатов
34	7		Упражнения в висе стоя и лежа	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина. Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
35	8		Акробатическая комбинация. Учет	Какие существуют акробатические элементы и комбинации? Цель: учить выполнять акробатические комбинации	Комбинация. Позы. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, комбинации соблюдать правила	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической
36	9		Лазанье по канату. Учет.	Как правильно забираться по канату? Цель: учить	Канат	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к

				выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз		безопасности	формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	занятиям физической
37	10		Упражнения в висе стоя и лежа	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнен.упраж. наукрепл.брюшного пресса	Перекладина. Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
38	11		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Что нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе на гимнастическом бревне? Цель: учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, бревно	Научится: выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выпол. комплексы упражн для физкультурмин.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
39 40	12 13		Упражнения в висе на равновысоких брусьях	Что такое висы на равновысоких брусьях? Цель: учить правильному положению при выполнении висов	Равновысокие брусья Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
41	14		Упражнения в	Что нужно знать для	Набивные мячи,	Научится: выполнять	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия	<i>Нравственно-этическая</i>

			равновесии на гимнастическом бревне.	соблюдения равновесия в ходьбе на гимнастическом бревне? Цель: учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы	бревно	упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы в равновесии;	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
42	15		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять лазанье по наклонной скамейке	Гимнастический скамейка. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы на скамейке	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
43	16		Упражнения на гимнастической стенке	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Шведская лестница	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
44	17		Упражнения в висе на равновысоких брусьях. Учет	Каковы правила для выполнения висов на равновысоких брусьях? Цель: учить правильному положению при выполнении висов	Равновысокие брусья Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
45	18		Упражнения в равновесии на гимнастическом	Что нужно знать для соблюдения равновесия	Набивные мячи, бревно	Научится: выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить,	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

			бревне. Учет	в ходьбе на гимнастическом бревне? Цель: учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы		в равновесии;	формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
46 47	19 20		Преодоление гимнастической полосы препятствий	Что такое полоса препятствий? Цель: учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий	Перекладина. Шведская стенка. Скамейка. Мат	Научится: правильно выполнять проходить полосу препятствий	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
48	21		Преодоление гимнастической полосы препятствий Учет	Что такое полоса препятствий? Цель: учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий	Перекладина. Шведская стенка. Скамейка. Мат	Научится: правильно выполнять проходить полосу препятствий	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
Лыжная подготовка (30 часов)								
49	1		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомятся с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

50	2		Ступающий шаг без палок	Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в обучения катанию на лыжах? Цель: учить этапу в освоении передв.на лыжах без палок	Носки и пятки лыж	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
51	3		Ступающий шаг с палками	Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в обучения катанию на лыжах? Цель: учить этапу в освоении передв.на лыжах с палками	Носки и пятки лыж	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности
52	4		Передвижение скользящим шагом без палок	Как передвигаться скользящим шагом без палок. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
53 54	5 6		Передвижение скользящим шагом с палками.	Как передвигаться скользящим шагом с палками. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата

55	7		Повороты переступанием на месте вокруг пяток	Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения	Пол-оборота. Оборот. Кругом	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
56	8		Скользкий шаг с палками. Учет	Как передвигаться скользящим шагом с палками. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им
57 58	9 10		Повороты переступанием вокруг пяток. Учет	Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения	Пол-оборота. Оборот. Кругом	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
59	11		Подъем	Что такое подъем?	Подъем. Носки и	Научится поочередно поднимать носки лыж и	Регулятивные: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические

			ступающим шагом.	Цель: учить подъему ступающим шагом	пятки лыж	прижимать пятки, совершая подъем	<i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	потребности, ценности, чувства
60	12		Спуски в высокой стойке	Как учиться удерживать равновесие на спуске в высокой стойке? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в высокой стойке	Подъем. Спуск. Высокая стойка	Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая на снег	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
61	13		Подъём «лесенкой» Учет	Как учиться удерживать равновесие при подъеме «лесенкой»? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Подъем. Спуск.	Научится передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
62	14		Спуски в низкой стойке	Как учиться удерживать равновесие на спуске в низкой стойке? Цель: учить выполнять	Подъем. Спуск. Низкая стойка	Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

				передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке			Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	
63 64	15 16		Попеременный двухшажный ход без палок	Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ? Цель: учить ходить попеременным двухшажным ходом	Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги и руки	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности
65	17		Подъемы и спуски с небольших склонов	Как учиться удерживать равновесие на спуске и подъеме? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие	Подъем. Спуск.	Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
66	18		Попеременный двухшажный ход без палок Учет	Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ? Цель: учить ходить попеременным двухшажным ходом	Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги и руки	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
67 68	19 20		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Как передвигаться с палками. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному	Лыжи, лыжные палки	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

				толчку во время скольжения			<i>сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	
69	21		Подъемы и спуски с небольших склонов	Как учиться удерживать равновесие на спуске и подъеме? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие	Подъем. Спуск.	Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
70	22		Повороты переступанием	Каковы правила поворотов переступанием? Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения	Пол-оборота. Оборот. Кругом	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
71 72	23 24		Попеременный двухшажный ход с палками Учет	Как передвигаться с палками. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
73	25		Игры на лыжах	Каковы командные действия в соперничестве на	Игры	Научится: передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не

				<p>лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах</p>			<p>создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные:<i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<p>создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
74 75	26 27		<p>Передвижение на лыжах до 2-х км</p>	<p>Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке</p>	<p>Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь</p>	<p>Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги</p>	<p>Регулятивные:<i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные:<i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p>	<p><i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>
76	28		<p>Подъемы и спуски с небольших склонов</p>	<p>Как учиться удерживать равновесие на спуске и подъеме? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие</p>	<p>Подъем. Спуск.</p>	<p>Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег</p>	<p>Регулятивные:<i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные:<i>информационные</i> – анализ информации. Коммуникативные:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности</p>	<p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>
77	29		<p>Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет</p>	<p>Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке</p>	<p>Повторить. Выносливость</p>	<p>Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности</p>	<p>Регулятивные:<i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные:<i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности</p>

78	30		Игры на лыжах	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах	Игры	Научится: передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные</i> – анализ информации. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 часов)								
79	1		Техника безопасности во время занятия играми	Каковы правила безопасности во время занятия играми? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий, ведение мяча на месте	Поведение. Безопасность. Правила Ведение мяча на месте	Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; ведение мяча на месте	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
80	2		Ведение мяча на месте и в движении	Как правильно вести мяч на месте и в движении? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и ведение мяча на месте и в движении	Научится: выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
81	3		Ведение мяча с изменением направления	Как правильно вести мяч с изменением направления? Цели: учить	Изменение направления	Научится: вести мяч с изменением направления; соблюдать правила ведения и ловли мяча	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

				выполнять ведение мяча с изменением направления			соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
82	4		Ловля и передача мяча на месте и в движении	Как правильно ловить и передавать мяч в движении? Цели: учить ловить и передавать мяч в движении	Ловля. Передача. Что такое правила?	Научится: Ловить и передавать мяч на месте и в движении; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
83	5		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет	Каковы правила развития быстроты при передаче мяча и его ловли? Цель: учить ловить и передавать баскетбольный мяч в тройках	Баскетбольный мяч. Тройка. Быстрота.	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
84	6		Учебная игра в «мини-баскетбол»	Как играть в «мини-баскетбол»?	Баскетбол. Мини-баскетбол	Научится технически правильно ловить и передавать мяч	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
85	7		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Как правильно передавать мяч над собой?	Передача мяча над собой Внимание	Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

							Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
86 87	8 9		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Как правильно передавать мяч в парах верхней и нижней передачей?	Верхняя передача. Нижняя передача	Научится: технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
88 89	10 11		Нижняя прямая подача. Учет	Как правильно подать мяч прямо и с низу?	Подача. Нижняя прямая подача	Научится выполнять правильно подавать мяч	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
90	12		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить верхней и нижней передачи волейбольного мяча в кругу	Волейбольный мяч. Быстрота.	Научится выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
91	13		Учебная игра в «Пионербол»	Каковы правила игры? Цель: учить играть в «Пионербол»	Игра Пионербол	Научится: играть в «Пионербол»; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять познавательную цель.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная,

							Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	внешняя)
Легкоатлетические упражнения (11 часов)								
92	1		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание м»	Какие правила поведения на уроках по легкой атлетике необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
93 94	2 3		Прыжки в высоту с разбега	Как прыгать в высоту с разбега? Цель: учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега	Старт, Разбег.	Научится: технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега;	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
95	4		Прыжки в высоту с разбега. Учет	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега прямой хват при подтягивании	Перекладина Старт. Разбег. Исходное положение во время прыжка	Научится: технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; выполнять прямой хват в подтягивании	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности и своей ответственности за выполнение долга

96	5		Метание мяча на дальность	Как правильно метать мяч на дальнее расстояние? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
97	6		Метание мяча на дальность. Учет	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча на дальнее расстояние	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: дальше бросать мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
98	7		Прыжки в длину с разбега. Учет	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега	Исходное положение во время прыжка	Научится: технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
99	8		Медленный бег до 5 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 5 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая)	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности

						по частоте пульса (по таблице)	<i>сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	
100	9		Бег 1500м без учета времени. Учет	Что такое скорость? Цели: учить контролировать смену скорости в беге	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега.	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе;	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
101	10		Тестирование	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов легкоатлетических упражнений; осуществлять для развития двигательных качеств	Тестирование.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	<i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие
102	11		Мониторинг	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

Тематическое планирование по физической культуре **4 класс**

№ урока	№ урока в теме	Тема урока	Формируемые умения/личностные качества (планируемые результаты обучения)		Деятельность учащихся	Дата
			Предметные умения	Универсальные учебные действия		
Легкая атлетика ()						
1	1	ОРУ. Техника высокого старта. Бег на скорость 30м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Выполняют основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.	
2	2	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10м.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10м	П. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Описывают технику беговых упражнений Выявляют характерные ошибки в технике беговых упражнений	
3	3	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Бег 3мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать о работе системы дыхания при длительном беге	П. Осознавать учебно-познавательную, учебно-практическую задачу. Р. Действовать согласно составленному плану, а также по инструкциям учителя К. Вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками	Описывают технику беговых упражнений Выявляют характерные ошибки в технике беговых упражнений	
4	4	Техника выполнения низкого старта. Игра «Запрещённое движение».	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Осваивать двигательные действия игры «Запрещённое движение».	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Познавательные: научатся	Осваивают технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	

5	5	Техника выполнения низкого старта. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м).	Демонстрировать технику выполнения низкого старта. Проявлять координацию и выносливость при беге и ходьбе.	П.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Выполняют основные движения в беге с низкого старта; равномерного бега с (6 мин), чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Соблюдают правила техники безопасности .
6	6	Техника стартового ускорения. Бег на скорость 60м.	Демонстрировать технику высокого и низкого старта с последующим стартовым ускорением	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Выполняют основные движения в беге с низкого старта с последующим стартовым ускорением
7	7	Высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.	Демонстрировать технику высокого и низкого старта с последующим стартовым ускорением	П.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Описывают технику беговых упражнений Выявляют характерные ошибки в технике беговых упражнений
8	8	Техника финиширования. Круговая эстафета.	Демонстрировать технику финиширования. Осваивать двигательные действия при выполнении круговой эстафеты.	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Демонстрируют технику финиширования. Осваивают двигательные действия при выполнении круговой эстафеты.
9	9	Овладение навыка финиширования (повторение) Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Демонстрировать технику финиширования в кроссе (1 км) по пересеченной местности. Знать о работе системы дыхания при длительном беге	П.Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Демонстрируют технику финиширования в кроссе (1 км) по пересеченной местности. Знать о работе системы дыхания при длительном беге
10	10	Финиширование в беге на спринтерские дистанции 30 и 60м	Демонстрировать технику финиширования в беге на спринтерские дистанции 30 и 60м	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Описывают и демонстрируют технику беговых упражнений Выявляют характерные ошибки в технике беговых упражнений

				хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
11	11	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств.	<p>П. Осознавать учебно-познавательную, учебно-практическую задачу.</p> <p>Р. Действовать согласно составленному плану, а также по инструкциям учителя</p> <p>К. Вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками</p>	<p>Выполняют тесты для измерения основных физических качеств.</p> <p>Подсчитывают частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.</p>
12	12	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту.	<p>П. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p>Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p> <p>К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	Осваивают технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдают правила техники безопасности при прыжках в высоту.
13	13	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Демонстрируют технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдают технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике
14	14	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (повторение)	Демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	<p>П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	Демонстрируют технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Выявляют типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»
15	15	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Демонстрировать технику выполнения прыжков в высоту с прямого разбега. Соблюдать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	<p>П. Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Демонстрируют технику выполнения прыжков в высоту с прямого разбега Соблюдают технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

Знания о физической культуре (4 ч)						
16	1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии	Иметь представление: О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии	П. Овладение фактами истории развития физической культуры характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Р. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. К. Вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками.	Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывают роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии	
17	2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	Иметь представление: О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	П. Самостоятельно формулировать учебно-познавательную задачу. Р. Контролировать выполнение действий, вносить необходимые коррективы (свои и учителя). К. Осознанно и произвольно строить речевое высказывание в форме	Приводят примеры, раскрывающие связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеризуют зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.	
18	3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Иметь представление: О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма	П. Осознавать учебно-познавательную, учебно-практическую задачу. Р. Действовать согласно составленному плану, а также по инструкциям учителя К. Вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определяют состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года	
19	4	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Знать правила техники безопасности.. Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Соблюдают правила техники безопасности. Характеризуют роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	
Способы физкультурной деятельности (4 ч)						
20	1	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой	Знать правила техники безопасности.. Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Вести дневник самонаблюдения	П. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Измеряют (пальпаторно) ЧСС	

21	2	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.	<p>П.Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
22	3	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств	Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Измеряют(пальпаторно) ЧСС	
23	4	Оформление результатов измерения показателей физического развития -	Вести дневник самонаблюдения	<p>П. Аргументированно <i>отвечать</i> на вопросы, обосновывать свою точку зрения. Осознавать учебно-познавательную, учебно-практическую задачу.</p> <p>Р. Действовать согласно составленному плану, а также по инструкциям учителя</p> <p>К. Вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками</p>	Ведут дневник самонаблюдения	
Баскетбол (10 ч)						
24	1	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	<p>П.Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	
25	2	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски.	<p>П.Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	Владеют мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски.	
26	3	Техника передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	Уметь владеть мячом: передачи на месте и при передвижении, ведение, броски в процессе подвижных игр.	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Владеют мячом: передачи на месте и при передвижении, ведение, броски в процессе подвижных игр.	

27	4	Бросок мяча двумя руками от груди в корзину стоя на месте	Уметь владеть мячом: броски мяча двумя руками от груди в корзину стоя на месте	<p>П.Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Владеют мячом: броски мяча двумя руками от груди в корзину стоя на месте	
28	5	Бросок мяча двумя руками в корзину после ведения	Уметь владеть мячом: броски мяча двумя руками в корзину после ведения	<p>П.Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	Владеют мячом: броски мяча двумя руками в корзину после ведения	
29	6	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Владеют владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	
30	7	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	<p>П.Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Знают правила игры в баскетбол.	
31	8	ОРУ. «Мини – баскетбол».	Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Уметь играть в мини – баскетбол.	<p>П.Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	Знают правила игры в баскетбол. Играют в командную игру«Мини – баскетбол».	
32	9	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	
33	10	ОРУ. Тактические	Осваивать тактические	П. Использовать общие приемы решения задач.	Применяют тактические	

		действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	действия в защите и нападении. Выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	действия в защите и нападении. Выполняют упражнения на развитие координационных способностей	
Волейбол (11 ч)						
34	1	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Перемещаются, владеют мячом в процессе подвижных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр	
35	2	Передача мяча подброшенного партнером	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности	
36	3	Передачи у стены. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе».	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	П. Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Перемещаются, владеют мячом в процессе подвижных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
37	4	Передача в парах Передача мяча подброшенного партнером..	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности	
38	5	Прием снизу двумя руками.	Уметь перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем	Перемещаются, владеют мячом в процессе подвижных игр. Описывают разучиваемые технические действия из	

			технические действия из спортивных игр	К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	спортивных игр.	
39	6	Передача мяча, брошенного партнером через сетку.	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности	
40	7	Многочисленные передачи в стену. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	Осваивать технические действия при передаче с набрасыванием партнера через сетку.	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осваивают технические действия при передаче с набрасыванием партнера через сетку	
41	8	Передачи в парах через сетку.	Осваивать технические действия при передаче в парах через сетку.	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Осваивают технические действия при передаче в парах через сетку.	
42	9	Нижняя прямая подача в стену	Совершенствование техники нижней прямой подачи в стену	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Совершенствуют технику нижней прямой подачи в стену	
43	10	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	Демонстрировать технику нижней прямой подачи с расстояния 5м	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Демонстрируют технику нижней прямой подачи с расстояния 5м	
44	11	Двухсторонняя игра	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время	П. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Проявляют быстроту и ловкость во время	

			подвижных игр.	К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	подвижных игр.	
Футбол (8 ч)						
45	1	ОРУ. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте	Уметь владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Владеют мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр	
46	2	ОРУ. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности	
47	3	Эстафеты с ведением футбольного мяча. Остановка мяча.	Уметь владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	П. Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Владеют мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр	
48	4	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях. Эстафета с передачей мяча партнеру.	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности	
49	5	Техника ведения футбольного мяча с разной скоростью передвижения.	Уметь владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Владеют мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр	

			спортивных игр	.		
50	6	Передача мяча стоя на месте и в движении	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	П. Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности	
51	7	Игра в футбол по упрощенным правилам	Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Владеют мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр	
52	8	Техника ведения мяча. «Мини-футбол»	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности	
Лыжная подготовка (12 ч)						
53	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, температурный режим, дыхание при передвижении по дистанции. Измерение пульса после нагрузки.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами.	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Соблюдают технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжами.	
54	2	Торможение плугом и повторы в конце.	Выполнять торможение «Плугом» Проявлять выносливость при прохождении учебной дистанции.	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Выполняют торможение «Плугом». Проявляют выносливость при прохождении учебной дистанции	
55	3	Учёт умений торможения плугом Прохождение	Выполнять спуски и подъемы на лыжах различными способами.	П. Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	Выполняют спуски и подъемы на лыжах различными способами. Проявляют	

		дистанции 1,5 км со средней скоростью	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	выносливость при передвижении по дистанции.	
56	4	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом с палками	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным ходом с палками	
57	5	Совершенствование подъёмов и поворотов.	Демонстрировать технику подъёмов и поворотов	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Демонстрируют технику подъёмов и поворотов. Соблюдают технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	
58	6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом	П. Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Демонстрируют технику передвижения одновременным одношажным ходом. Соблюдают технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	
59	7	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Демонстрируют технику передвижения одновременным одношажным ходом.	
60	8	Одновременный одношажный ход. Передвижение без палок по учебной лыжне	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом.	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Демонстрируют технику передвижения одновременным одношажным ходом.	
61	9	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения одновременного	П. Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со	Выявляют типичные ошибки в технике выполнения одновременного одношажного хода.	

			одношажного хода	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Соблюдают технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	
62	10	Техника передвижения с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный двушажный ход	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения передвижения с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный двушажный ход	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Выявляют типичные ошибки в технике выполнения передвижения с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный двушажный ход	
63	11	Передвижение по учебной лыжнес переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	Демонстрировать технику передвижения по учебной лыжнес переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Демонстрируют технику передвижения по учебной лыжнес переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	
64	12	Техника передвижения с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения передвижения с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный двушажный ход	<p>П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	Выявляют типичные ошибки в технике выполнения передвижения с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный двушажный ход	
Гимнастика (29 ч)						
65	1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку вперёд назад в группировке. И. «Запрещенное движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещенное движение».	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Соблюдают правила поведения на уроках гимнастики. Излагают правила и условия проведения игры «Запрещенное движение».	
66	2	ОРУ. Закрепление	Описывать технику	П: Использовать общие приемы решения задач.	Описывают технику кувырка	

		кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев..	кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев Демонстрировать технику кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев	Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев	
67	3	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Совершенствование кувырка вперед.	Знать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Знать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
68	4	ОРУ с предметами. Обучение перекатам, стойке на лопатках.	Демонстрировать технику выполнения перекатов и стойки на лопатках. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Демонстрируют технику выполнения перекатов и стойки на лопатках. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
69	5	ОРУ. Отработка упоров, седа. Игра «Змейка»	Демонстрировать технику выполнения упоров и седа. Излагать правила и условия проведения игры «Змейка».	П. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Выполняют упоры и сед. Излагают правила и условия проведения игры «змейка».	
70	6	ОРУ с предметами. Мост из положения лежа на спине. Игра «Змейка»	Демонстрировать технику выполнения моста из положения лежа на спине. Осваивать технику гимнастических упражнений	П. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Демонстрируют технику выполнения моста из положения лежа на спине. Осваивают технику гимнастических упражнений	
71	7	ОРУ. Отработка из	Совершенствовать	П: Использовать общие приемы решения задач.	Выполняют упор присев	

		упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	технику выполнения упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	
72	8	ОРУ. Повторение кувырков вперед и назад, выполнение гимнастического моста.	Демонстрировать технику выполнения кувырков назад. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад и гимнастического моста.	П. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Познавательные: научатся	Выполняют кувырки назад. Выявляют типичные ошибки при выполнении кувырка назад и гимнастического моста.	
73	9	ОРУ. Закрепление перекатов, стойки на лопатках, кувырков вперед и назад. Игра «Змейка».	Демонстрировать технику выполнения кувырков вперед и назад. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед, назад и стойки на лопатках.	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Выполняют кувырки вперед и назад. Выявляют типичные ошибки при выполнении кувырка вперед, назад и стойки на лопатках.	
74	10	ОРУ. Мост из положения лежа на спине, переворот в положение лёжа на животе с опорой на руки.	Демонстрировать технику выполнения моста из положения лежа на спине, переворот в положение лёжа на животе с опорой на руки.	П. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Выполняют мост из положения лежа на спине, переворот в положение лёжа на животе с опорой на руки.	
75	11	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста.	Демонстрировать технику выполнения моста из положения лежа на спине и стойки на лопатках	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Выполняют моста из положения лежа на спине и стойки на лопатках	
76	12	Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	Демонстрировать технику переворота в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Выполняют перевороты в положении лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	
77	13	Подводящие	Уметь правильно	П: Использовать общие приемы решения задач.	правильно выполняют	

		упражнения для освоения опорного прыжка	выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	движения в прыжках, правильно приземляются	
78	14	ОРУ. Отработка техники опорного прыжка напрыгиванием. Игра «Иголочка и ниточка»	Описывать и совершенствовать технику опорного прыжка напрыгиванием. Излагать правила и условия проведения игры «Иголочка и ниточка»	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Выполняют опорный прыжок напрыгиванием. Излагают правила и условия проведения игры «Иголочка и ниточка»	
79	15	ОРУ. Техника опорного прыжка напрыгиванием и последующим спрыгиванием.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, совершенствовать технику опорного прыжка напрыгиванием и последующим спрыгиванием.	П. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Выполняют движения в прыжках, совершенствуют технику опорного прыжка напрыгиванием и последующим спрыгиванием.	
80	16	ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание на горку с матов	Демонстрировать технику опорного прыжка напрыгиванием и последующим спрыгиванием.	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Выполняют опорный прыжок напрыгиванием и последующим спрыгиванием.	
81	17	ОРУ. Различные виды прыжков.	Описывать технику прыжков. Осваивать технику гимнастических упражнений	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Описывают технику различных прыжков. Осваивают технику гимнастических упражнений	
82	18	Зачётный урок. Тестирование.	Демонстрировать технику прыжка через гимнастического козла, гимнастический вис и мост.	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Выполняют прыжки через козла, гимнастический мост и виси.	

				хладнокровие, сдержанность, рассудительность		
83	19	Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине.	Демонстрировать технику : Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Описывают технику гимнастических упражнений Осваивают технику гимнастических упражнений	
84	20	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Демонстрировать технику перемаха толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	П. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации. Демонстрируют технику перемаха толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	
85	21	Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	Уметь выполнять переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	П. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Познавательные: научатся	Выполняют переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	
86	22	ОРУ. Подводящие упражнения и отдельные элементы на гимнастической перекладине	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Выполняют строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
87	23	Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине	Описывать технику гимнастических упражнений на гимнастической	П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем К. Осуществлять взаимный контроль в совместной	Описывают технику гимнастических упражнений на гимнастической перекладине.	

			перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений	деятельности	Осваивают технику гимнастических упражнений	
88	24	Гимнастическая комбинация из виса стоя присев толчком двумя ногами, переворот назад	Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений	П. Осознавать учебно-познавательную, учебно-практическую задачу. Р. Действовать согласно составленному плану, а также по инструкциям учителя К. Вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками	Описывают технику гимнастических упражнений Осваивают технику гимнастических упражнений	
89	25	Переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя	Демонстрировать технику выполнения переворота назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя	П: Использовать общие приемы решения задач. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Выполняют перевороты назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя	
90	26	Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед	Демонстрировать технику выполнения опускания назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед.	П. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Осваивают технику выполнения опускания назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед	
91	27	ОРУ в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Демонстрировать технику выполнения упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	П. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Закрепляют технику выполнения упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	
92	28	ОРУ. Игровые упражнения с мячами. Подтягивание на перекладине.	Уметь подтягиваться на перекладине. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при проведении игр с мячами.	П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	Подтягиваются на перекладине. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при проведении игр с мячами.	

93	29	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	Уметь подтягиваться на перекладине. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при проведении игр с мячами.	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Подтягиваются на перекладине. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при проведении игр с мячами.	
Подвижные игры (6 ч)						
94	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	<p>Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	Проводят тестирование физических качеств. Подсчитывают частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.	
95	2	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижные игры разных народов.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Соблюдают технику безопасности при проведении подвижных игр. Играют, соблюдая правила, в подвижные игры разных народов	
96	3	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками через препятствия, с набивными мячами	<p>П: Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками через препятствия, с набивными мячами. Соблюдают технику безопасности при проведении подвижных игр.	
97	4	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	Соблюдают правила игр. Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Самостоятельно организуют подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
98	5	ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при проведении игр и эстафет.	

99	6	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при проведении игр и эстафет.	<p>П:Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при проведении игр и эстафет.	
Резервные уроки (3 ч)						
100	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Подвижная цель».	Иметь представление о пользе физических упражнений для организма младшего школьника	<p>П:Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Самостоятельно организуют подвижные игры.	
101	2	Зачётный урок. Тестирование.		<p>П.Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>		
102	3	Игры и эстафеты с мячами	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Иметь знания о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время;	<p>П.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p>Р. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p> <p>К. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	Самостоятельно организуют подвижные игры с мячом. Соблюдают правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями .	