

**Администрация Перелюбского муниципального района Саратовской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. М. М. Рудченко с. Перелюб
Перелюбского муниципального района Саратовской области»**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
уч.физической культуры
МБОУ «СОШ
им. М.М.Рудченко с. Перелюб»

Чар. Э.А.Чариев
Протокол №1
26 августа 2021 года

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
МБОУ «СОШ
им. М.М.Рудченко
с. Перелюб»

С.В.Фекличева

27 августа 2021 года

«Утверждаю»
Директор



Приказ №187
30 августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 – 4 класс

Рассмотрено
и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от
30 августа 2021 года

Перелюб 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»,

УМК обучающегося:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение»,
 - Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение»,
- Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 66 часов в 1 классе, по 68 часов во 2-4 классах.

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

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся

начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 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, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы.

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

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

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

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

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

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

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

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и

приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

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

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса

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

Организуящие 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 группировку 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 (стилизованные 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

Организирующие 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.

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 физкультурной 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

Организирующие 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: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – 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.

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.

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.

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 физкультурной 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «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.

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 укачешься 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».

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

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).

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
------------	-------------------

2 класс

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).

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

3 класс

В результате освоения 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).

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

4 класс

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

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в 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 ЧСС 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).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

старта, с						
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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»1-4

Календарно-тематическое планирование 1 класс

Количество часов:

Всего – 66 ч.; в неделю – 2 ч.

Планирование составлено на основе:

- Федеральной примерной программы основного общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта

-Учебной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы-составители: Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение,

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты (1- предметные, 2- метапредметные, 3- личностные)	УУД
1	Подвижные игры на внимание	1	Подвижные игры на внимание	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2	Подвижные игры на внимание. Ходьба и бег.	1	Подвижные игры на внимание	2.Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	3.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

					сопереживания;
3	Строевые упражнения Подвижные игры на внимание.	1	Основная стойка. Команда «Становись!», «Смирно!» Показ и объяснение основной стойки: пятки вместе, носки развёрнуты на ширину стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямит вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец – на середине бедра. Стойка принимается по команде «Становись!» и «Смирно!».	1.Запоминание команд. 2.Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	3.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
4	Строевые упражнения. Повторить основную стойку, команду «Становись!», «Смирно!»	1	Повторить основную стойку, команду «Становись!», «Смирно!» Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонну по одному 1минута. Подвижные игры.	3.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	1.Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
5	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Подвижные игры на внимание.	1	Повторить основную стойку, команду «Становись!», «Смирно!» Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонну по одному 1минута.	1.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	2.Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
6	Прыжок в длину с места. «Прыгающие воробушки».	1	Разучить исходное положение. Рассказать о фазах прыжка в длину с места: 1) толчок 2) полет 3) приземление. Основное внимание уделить правильному отталкиванию и мягкому приземлению. При этом обратить внимание на правильную координацию тела во время прыжка. Выполнить прыжок одновременно, стоя в шеренгу Выполнить 2 прыжка вперед Провести игру «Кто дальше прыгнет?» Выполнить 3 прыжка вперед, стоя в	1.Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

			шеренгу. « Прыгающие воробушки»		
7	Ходьба и бег Прыжок в длину с места. «Зайцы в огороде».	1	Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонну по одному 1минута. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее. Небольшие прыжки, обращая внимание на работу ног. Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы	1.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	3.Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8	Прыжок в длину с места. «Прыжки по полоскам»	1	Выполнить прыжки в длину с места в шеренге по одному 4-5 прыжков	3.Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	1.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
9	Челночный бег 3х10.	1	По команде учителя: «Марш!» - взять кубик, бежать до указанной линии, поставить кубик на линию. Возвратившись обратно сделать тоже самое со вторым кубиком.	1.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	3.Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
10	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. «Пятнашки».	1	Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее. Небольшие прыжки, обращая внимание на работу ног. Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы.	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	3.Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. « К своим флажкам».	1	Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя. Прыжки через скакалку с вращением вперед Прыжки через скакалку на правой ноге (левой ноге)	1.Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя. 3.Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

				уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	
12	Эстафета «Смена сторон», «Пятнашки».	1	Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя.	3.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	1.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
13	Бег с ускорением до 15 м. Эстафета «Вызов номеров».	1	Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя.	3.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	1.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
14	Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча. «Точный расчёт»	1	Повторить упражнения на скакалке. Рассказ, показ броска мяча из положения сидя. Имитация броска из положения сидя Бросок набивного мяча 3-4 раза	1.Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	3.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
15	Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Выполнение броска набивного мяча поточным методом. Рассказ и показ учителя. Метание малого мяча в горизонтальную цель по команде учителя	3.Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	1.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
16	Бросок набивного мяча. «Точный расчёт»	1	Выполнение броска набивного мяча поточным методом. «Точный расчёт»	1.Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	3.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
17	ТБ на уроке. Подвижные игры. Исторические сведения об олимпийских играх. «Пятнашки»	1	Рассказать учащимся об олимпийских играх (зимних, летних) Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по команде учителя.	2.Факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
18	ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель»	1	Повторить правила выполнения метания, выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности

19	Беговые упражнения. «Удочка».	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
20	Правила поведения безопасности.«Вызови по имени»	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
21	Подвижные игры «К своим флажкам», «Метко в цель».	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, беговых упражнений, метательных упражнений; выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
22	ОРУ без предметов. «Точный расчёт», «Два мороза».	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, беговых упражнений, метательных упражнений; выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
23	Строевые упражнения Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, беговых упражнений, метательных упражнений; выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
24	«Правила и поведения безопасности. «Вызови по имени».	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, беговых упражнений, выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
25	«Удочка». Беговые упражнения	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
26	ОРУ без предметов. «Точный расчёт».	1	Повторить правила выполнения прыжковых упражнений, беговых упражнений, метательных упражнений; выполнить команды учителя.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	3.Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				культуры;	
27	ТБ на уроку гимнастика. Строевые упражнения	1	Размыкание на вытянутые руки в стороны: После объяснения, дать команду «Разомкнись на поднятые в стороны руки», по которой все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.	1.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	3.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
28	Строевые упражнения. Группировка	1	Размыкание в шеренге, в кругу на вытянутые руки. 1.Рассказ. Показ. 2.Группировка из положения стоя 3.Группировка из положения лёжа на спине	1.Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	2.Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
29	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке	1	Повороты на месте направо, налево, кругом. Повторить группировку из различных исходных положений. Рассказ. Показ переката. 1.В группировке 2.Лёжа на животе 3.Из упора стоя на коленях	1.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
30	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке	1	Повороты на месте направо, налево, кругом. Рассказ. Показ. Обратить внимание на работу рук и ног. Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.	3.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	1.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
31	Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра	1	Повторить упражнения предыдущего урока. Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.	1.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	3.Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
32	Лазание по наклонной	1	Лазание по гимнастической скамейке, стоя в колоннах по одному. Перелезание через гимнастического «козла» поточным	1.Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне,	2.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	скамейке.		методом с помощью учителя.	характеризовать признаки техничного исполнения;	
33	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Лазание по гимнастической скамейке лёжа на животе	1.Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	2.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
34	Упражнения на равновесие	1	Упражнения на равновесие: Стойка на носках Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке	1.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	3.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
35	Упражнения на равновесие	1	Стойка на носках Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке	1.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	3.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
36	Упражнение в равновесии. Строевые упражнения	1	Ходьба по бревну (высота 60 см.) на одной и двух ногах; Перестроение из колоны по одному в колону по два, из одной шеренги в две.	1.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	3.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
37	Эстафеты с элементами гимнастики. ОРУ	1	Эстафеты с ранее изученными элементами гимнастики	1.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	3.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
38	Прыжок в длину с места	1	Прыжки в длину с места	1.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	3.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
39	Весёлые старты с	1	Эстафеты с ранее изученными	1.В доступной форме объяснять	3.Проявлять дисциплинированность,

	элементами гимнастики		элементами гимнастики	правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
40	Беговые упражнения	1	Беговые упражнения	1.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	3.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
41	ТБ на уроке подвижные игры. Стойки игрока	1	Рассказ, показ стойки игрока на месте Имитация стойки игрока по сигналу учителя	1.Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	3.Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
42	Ведение мяча, стоя на месте «Мяч ловцу»	1	1.Рассказать о положении туловища при ведении мяча. 2. Имитация без мяча. 3.Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой.	1.Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
43	Стойка игрока. «Перестрелка»	1	Повторить стойку игрока	2.Факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	3.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
44	Ведение мяча стоя на месте и шагом. «Гонка мяча по кругу»	1	Ведение мяча правой, левой рукой на месте Ведение мяча правой, левой рукой шагом	2.Факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	3.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
45	Стойка игрока. «Мяч ловцу»	1	Повторить стойку игрока	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
46	Ведение мяча, стоя на месте и шагом. «Мяч водящему»	1	Ведение мяча правой, левой рукой на месте Ведение мяча правой, левой рукой шагом Построение в шеренгах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой Ученики, завершившие	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств;	3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности

			ведение, выполняют упражнение 1 и другие задания.		
47	Ловля и передача мяча. «Мяч водящему»	1	Передача мяча в парах на месте: <i>От груди:</i> взять мяч двумя руками, локти отвести в стороны, повернуть мяч вверх на себя. Корпус слегка отклонить назад. «Выстрелить» кистями с одновременным движением вперёд рук. Кисти после «выстрела» - броска выворачиваются наружу. <i>Приём:</i> ловля мяча – руки согнуты в локтях и опущены до уровня груди. Кисти с разведёнными и чуть согнутыми пальцами разведены в стороны и выставлены ладонями навстречу мячу. Мяч встретить расслабленными кистями и вместе с мячом отвести их к груди, охватив мяч и гася скорость мяча. Имитация Ловли и передачи мяча на месте. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз.	3.Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	1.Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
48	Ведение мяча стоя на месте и шагом. Ловля и передача мяча	1	В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти воспроизводят форму мяча. Водящий поочерёдно вкладывает мяч в руки игроков. Получив мяч, игрок опускает руки к груди и держит в положении, из которого выполняется передача.	1.Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	3.Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
49	Ловля и передача мяча. «Передал – садись»	1	Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передаёт мяч по очереди). Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах)	3.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	1.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
50	Ведение мяча стоя на месте и шагом. «Мяч водящему»	1	Ведение мяча стоя на месте и шагом	2.Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	1.Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
51	Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передаёт мяч по	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования	3.Анализировать и объективно оценивать результаты собственного

			очереди). Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах)	техники безопасности к местам проведения;	труда, находить возможности и способы их улучшения
52	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
53	Броски в цель (щит, обруч). «Попади в цель»	1	Броски мяча в щит с 3 шагов. Попасть в обруч с 3 шагов	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
54	Броски в цель (кольцо). «Мяч водящему»	1	Броски мяча в кольцо с 3 шагов.	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
55	Правила безопасности. «Гонка мячей в колонне»	1	Знать правила безопасности	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
56	«Играй, играй мяч не теряй», «Снайперы»	1	Знать правила игры	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
57	«Мяч водящему», «Мяч в корзину»	1	Знать правила игры	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
58	«Попади в обруч», «У кого меньше мячей»	1	Знать правила игры	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
59	«Игры с передачей мяча». «Личная гигиена»	1	Знать правила игры	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
60	«Гонка мячей в шеренге», «Класс, смирно»	1	Знать правила игры	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
61	«Передал –	1	Знать правила игры	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

	сидись», «Снайперы»			отдых в процессе ее выполнения	общий язык и общие интересы
62	«Гонка мячей по кругу». Закаливание.	1	Знать правила игры	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
63	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт»	1	Знать правила игры	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
64	Режим дня. «Третий лишний»	1	Знать правила игры	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
65	«Снайперы», «Лисы и куры».	1	Знать правила игры	2.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
66	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	3.Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Календарно-тематическое планирование 2 класс

Количество часов:

Всего – 68 ч.; в неделю – 2 ч.

Плановых зачётов:

За год – 18

I четверть – 4

II четверть – 3

III четверть – 5

IV четверть – 5

Планирование составлено на основе:

-Федеральной примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта

-Авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение»,

/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Содержание урока	Планируемые результаты П – предметные Л – личностные М- метапредметные
1.	Основы знаний раздела л/а	Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний раздела л/а.	1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Режим дня школьника и его значение (презентация).	П: сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры; Л: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей; М: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
	<i>Легкая атлетика</i>	Урок-игра. Виды		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная	Л: Учиться работать по предложенному учителем плану.

	<u>Ходьба</u> <u>и бег</u> 9 ч.	ходьбы. «Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе»	1	стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	М: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. П: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
		Урок- игра. «Бег с изменением на- правления и скорости»	1	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	П: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Л: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. М: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
		Урок- игра. «Специальные беговые упражнения, высоким подниманием бедра, захлест голени»	2	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	П: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. М: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Л: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;
		Специаль- ные беговые упражнения		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест	М: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.

		Подвижная игра: «К своим флажкам»		голении, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	Л: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; П: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
		Развитие координационны х способностей. П/игра: Игра «К своим флажкам»	2	Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	П: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. М: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Л: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом
		Развитие координационны х способностей. Специальные беговые упражнения		Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты. П/игра: Игра «К своим флажкам»	М: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. П: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Л: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
		Развитие скоростных способностей Урок-игра. «Вызов номеров»	1	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	П: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. М: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Л: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
		Зачёт. Какой ? Может	1	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные	П: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей

		«Челночный бег 3х10» Встречная эстафета «Развитие скоростных способностей»		беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	организма. Л: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; М: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
0		Развитие скоростной выносливости. «Бег в чередовании с ходьбой до 500 м.»	1	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	П: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Л: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. М: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.
1	Метани е	Метание мяча в горизонтальную цель	1	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Метко в цель» П/игра «Точный расчет»	П: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; М: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Л: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
2		Урок-игра. Метание мяча в цель	1	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мяча одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м с различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/игра	П: Формирование культуры движений; М: Понимание и принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Л: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям

				«Кто дальше бросит»	
3		Зачет «Метание мяча на дальность с места»	1	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит» ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учить метанию малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Попади в мяч».	М: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Л: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. П: Развитие физических качеств и физических способностей.
4	<u>и</u> <u>4 ч.</u> <u>Прыжок</u>	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	2	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	П: Развитие физических качеств и физических способностей. М: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Л: Научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
		Урок- игра.		Прыжки с места и с	П: Обогащение двигательного опыта

5		Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжки на скакалке.		разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде» П/игра «Прыгающие воробушки»	физическими упражнениями; Л: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. М: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.
6		Урок-игра. Прыжки на скакалке.	1	См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	П: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Л: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. М: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.
7		Зачет. «Прыжок в длину с разбега»	1	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	Р: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Л: Освоение личностного смысла учения, желания учиться. М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
8 -	Кроссовая подготовка. <u>Длительный бег 9ч.</u>	Урок-игра. Развитие выносливости.	2	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.»	П: Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Л: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; М: Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с

					учёт конечного результата;
9		Развитие выносливости. П/игра. на внимание: «Класс, вольно»		Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой. П/игра. на внимание: «Класс, вольно»	Л: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. П: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; М: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;
0		Равномерный бег Развитие выносливости. П/игра «Горелки».	1	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). П/игра «Горелки». Развитие выносливости.	Л: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. П: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
1		Переменный бег Специальные беговые упражнения	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	П: Определение основной и второстепенной информации; Л: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. М: Поиск и выделение необходимой информации;
2		Переменный бег. П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.		ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	П: Определение основной и второстепенной информации; Л: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. М: Поиск и выделение необходимой информации;
3		Урок-игра. Развитие силовой	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок	П: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;

		выносливости		через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	Л: Проявление активности, стремление к получению новых знаний М: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
4		Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	П: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; М: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Л: Проявление активности, стремление к получению новых знаний
5		Кроссовая подготовка (подводящие упражнения)	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 30 м.. Комплекс дыхательных упражнений.	М: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Л: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; М: Определение основной и второстепенной информации;
6		Зачёт без учёта времени. «Кроссовая подготовка»		Бег в равномерном темпе до 100 м.. Комплекс дыхательных упражнений.	М: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Л: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; М: Определение основной и
7	<i>Подвижные игры на основе б/б 21 ч.</i>	Основы знаний спортивной игры «Пионербол»	1	Инструктаж по Пионерболу. Вид спорта-Пионербол (презентация).	М: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации Л: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;

8		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	М: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Л: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; П: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;
9		Ловля и передача мяча. П/игра «Мяч водящему»		Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	М: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Л: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; П: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;
0		Ловля и передача мяча. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй!»	3	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	М: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Л: Проявление активности, стремление к получению новых знаний П: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;
1		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой	М: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Л: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;

				рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	П: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;
2		Знакомств о с техникой броска мяча в цель (щит).	3	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра «Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	Л: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; П: Поиск и выделение необходимой информации;
3		Совершен ствование (или формирование или развитие) навыков броска мяча в цель (щит)		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра «Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	Л: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; П: Поиск и выделение необходимой информации;
4		Зачет. Какой Бросок мяча в цель практика (щит).		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля–Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	Л: Владение умениями совместной деятельности; М: Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. П: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5	ПОДВИ ЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТА МИ БАСКЕТБОЛ	Т/Б Инструктаж «Правила поведения во время проведения		Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	Л: Владение умениями совместной деятельности; М: Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использов

	А	подвижных игр»			П: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий
6		Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса – тест.		ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат.	Л: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; П: Поиск и выделение необходимой информации;
7		Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Л: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; П: Поиск и выделение необходимой информации;
8		Подвижные игры с элементами баскетбола(Совершенствование навыков ведения мяча)		ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Л: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; П: Поиск и выделение необходимой информации;
9		Зачет. Какой Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Л: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; П: Поиск и выделение необходимой информации;
0		Ловля и передача мяча в парах на месте		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на	Л: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; М: Определять наиболее эффективные

				месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	способы достижения результата; П: Поиск и выделение необходимой информации;
1		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте Игра «Охотники и утки»		ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Л: Владение умениями совместной деятельности; М: Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. П: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
2		Зачет. Какой Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	Л: Владение умениями совместной деятельности; М: Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. П: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
3		Развитие координационных способностей П/игра «Мяч водящему»		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину	М: Научиться правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Л: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата
4-		Игровые задания, эстафеты с мячом «Мяч	2	В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	Л: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; М: Учиться согласованно работать в группе, учиться планировать работу в группе;

		водящему», «У кого меньше мячей»			П: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;
5		Развитие ловкости. П/игра «Мяч в корзину».		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля–Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	Л: Владение умениями совместной деятельности; М: Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. П: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
6-		Развитие кондиционных и координационных способностей.	3	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	Л: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. П: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. М: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;
7		Подвижные игры и эстафеты с мячом.		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу»	Л: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. П: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. М: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;
8		Подвижные игры. Прыжки через скакалку		ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	Л: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. П: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. М: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль
		Подвижные		ОРУ. Эстафеты с мячами.	М: Умение вступать в речевое общение,

9		ые игры. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай!»		Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	участвовать в диалоге; П: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.) Л: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;
0	Гимнастика 17 ч.	СУ. Основы знаний гимнастики и акробатики	4	Т/б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки (презентация)	М: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; П: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.) Л: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;
1		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упр. на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	П: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. М: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Л: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.
2		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения с гимнастическими палочками.		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упр. на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс	П: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. М: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Л: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.
3		Развитие гибкости		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на	П: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с

		Упражнения на гибкость		гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс	помощью учителя. М: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Л: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.
4		Развитие гибкости П/игра на внимание. «Третий лишний»	2	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	П: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; М: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Л: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
5		Упражнения в висе П/И «Прокати быстрее мяч!».		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице П/И «Прокати быстрее мяч!». (упражнения на пресс	П: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; М: Владение умениями совместной деятельности; Л: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи)
6-		Упражнения в висе и упорах.	3	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись).	П: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; М: Владение умениями совместной деятельности; Л: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи)

				Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	
7		Упражнения в лазании. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.		Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.	П: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Л: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. М: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
8		Упражнения в лазании(Совершенствование) лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной		Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли	П: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Л: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. М: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

		скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».		через обруч».	
9 -		Упражнения в лазании и перелезании через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	3	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	П: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Л: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. М: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
0	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П.	Л: Понимание и принятие различных позиций и точки зрения на предмет. М: Научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; П: Формирование навыка систематического

				Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	наблюдения за своим физическим состоянием;
1		Старты из различных исходных положений.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробьи».	Л: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. М: Научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; П: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
2		Высокий старт. Финальное усилие.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	Л: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; П: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; М: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
3		Зачет «Челночный бег 3х10 »		ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат.	Л: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; П: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; М: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
4		Развитие координационных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до	Л: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

				60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».	М: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. П: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств
5	и	Прыжок Развитие силовых способностей и прыгучести		Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	Л: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; М: Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;
6 -		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробышки»	П: Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); М: Научиться объективно оценивать свои учебные достижения, Л: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
7		Встречная эстафета. Бег 60 метров.		Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2	П: Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

				серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	М: Научиться объективно оценивать свои учебные достижения, Л: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
8		Повторение пройденного материала. Основы знаний.		ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).	Л: Научиться объективно оценивать свои учебные достижения, М: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; П: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

Всего – 68 ч.; в неделю – 2 ч.

Плановых зачётов:

За год – 20

I четверть – 4

II четверть – 4

III четверть – 4

IV четверть – 4

п/п	Тема урока	Ко л-во часов	Содержание	Планируемые результаты П – предметные Л – личностные М- метапредметные
І четверть				
1.	ОМУ на уроках физической культуры	1	Ознакомление с организационно-методическими указаниями, применяемыми на уроках физической культуры; повторение строевых упражнений, разучивание подвижных игр «Ловишки», «Колдунишки»	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических указаниях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишки» и «Колдунишки» М. принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку»,	П.: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», « Салки – дай руку»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.:развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

3.	Техника челночного бега	1	Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия	П. Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4.	<i>Зачёт.</i> Тестирование челночного бега 3X10м.	1	Выполнять построение, разминку в движении, челночный бег, дыхательное упражнение, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «собачки ногами», М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро» М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,

				Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Собачки ногами»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
7.	Пас и его значение для игр с мячом.		Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол». М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8.	Спортивная игра «Футбол»		Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим	П. Иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игре «Футбол»; М.: адекватно оценивать своё поведение и

			физическим состоянием	поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
9.	Прыжок в длину с разбега (Знакомство)		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол», М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
10.	Прыжок в длину с разбега на результат без учета.		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием	П. Иметь углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами» М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
11.	Прыжок в длину с разбега (закрепление навыков)	1	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием	П. Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и

				находить выходы из спорных ситуаций.
12.	Зачёт «Прыжок в длину с разбега»		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием	П. иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол» М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
13.	Выполнение метания мяча на дальность	1	Выполнять построение, разминку с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Вышибалы», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы» М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
14.	Выполнение наклона вперёд из положения стоя	1	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с

				помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Белые медведи» М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
15.	Зачет. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Белые медведи» М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
16.	Выполнение прыжка в длину с места	1	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения и подвижной игры «Волк во рву» М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

				и свободе.
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву» М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
18.	Тестирование виса на время	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- выносливости силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка» М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать

				своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
20.	Футбольные упражнения «Пас на месте»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Перестрелка» М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
21.	Футбольные упражнения в парах «Пас в движении»	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место» М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах «Пас на месте, пас в движении, ведение мяча»	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место» М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
23.	Подвижная игра «Осада города»	1	Выполнять построение,	П. иметь углубленные представления о том,

			разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	какие варианты бросков и ловли мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города» М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
24.	Броски и ловля мяча в парах	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
25.	Закаливание организма.	1	Выполнять построение, разминку с мячом, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Подвижная цель», упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»; М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
26.	Ведение мяча отработка навыков	1	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча,	П. иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча, совершенствовать технику ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;

			подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
27.	Подвижные игры, Эстафеты с мячами.	1	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
28.	Кувырок вперёд (знакомство)	1	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Удочка», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
29.	Кувырок назад (знакомство)	1	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие, упражнения на внимание, дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового

				упражнения на внимание; М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
30.	Варианты выполнения кувырков (закрепление)	1	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперёд, углублённые представления о выполнении кувырка вперёд через препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
31.	Упражнения на перекладине (Подтягивания из 3 положений)	1	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру «Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка назад, углублённые представления о выполнении кувырка вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с кольцами и подвижной игрой «Удочка»; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
32.	<i>Зачёт.</i> «Кувырки»	1	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углублённые представления о выполнении кувырка вперёд и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажным мячом и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;

				М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
33.	Круговая тренировка «упражнения на равновесие»	1	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами, круговой тренировки и подвижной игрой «Мяч в туннеле»; М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
34.	Стойка на голове (изучение)	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о стойке на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
35.	Стойка на руках(техника выполнения стойки)	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе

				совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
36.	Круговая тренировка. Подвижная игра. «Волшебные ёлочки»	1	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на руках и на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на и сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игрой «Волшебные ёлочки»; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижную игру «Белочка-защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»; М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами, подвижную игру «	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и

			Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	подвижной игрой «белочка - защитница»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
39.	Прыжки на скакалке	1	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру «Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике прыжков в скакалку и со скакалкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой подвижной игрой «Горячая линия»; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
40.	Зачет. Прыжки на скакалке.	1	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки на скакалке в движении, подвижную игру «Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о прыжках на скакалке в движении, углубленные представления о технике прыжков со скакалкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Горячая линия»; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
41.	Лазание по канату. «Знакомство с канатом и изучение способов лазания»	1	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма, подвижную игру «Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим	П. иметь первоначальные представления о лазании по канату в три приёма, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;

			физическим состоянием.	М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
42.	Круговая тренировка подвижная игра « Колдунчики»	1	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, лазанье по канату в три прима и круговой тренировке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
43.	Упражнения на гимнастической скамье «Знакомство, развитие координационных движений»	1	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков на скакалке в движении, упражнения на гимнастической скамье, подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастической скамье, углубленные представления о прыжках на скакалке в движении, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
44.	Упражнение на гимнастической скамье подвижная игра « Ловишка с мешочком на голове»	1	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков на скакалке в движении, упражнения на гимнастической скамье, подвижную игру « Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление,	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастической скамье, углубленные представления о прыжках на скакалке в движении, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Ловишка с мешочком на

			наблюдать за своим физическим состоянием.	голове»; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
45.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру «Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Белочка - защитница»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
46.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Выполнять организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	П. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
47.	Ступающий и скользящий шаг без лыжных палок	1	Показывать умение пристёгивать крепления, выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками и без палок	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;

				М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
48.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, известные лыжные ходы	П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
49.	Попеременный двухшажный ход	1	Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, попеременным двухшажным ходом на лыжах, известные лыжные ходы	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
50.	Одновременный двухшажный ход	1	Выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	П. иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с

				помощью катания на лыжах; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
51.	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке	1	Выполнять известные лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
52.	<i>Зачёт.</i> Подъём «лесенкой» и торможение «плугом»	1	Выполнять известные лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», подъём «лесенкой» и торможение «плугом», на лыжах	П. иметь первоначальные представления о подъёме «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
53.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Выполнять технику передвижения на лыжах «змейкой», технику подъёма на склон и спуск на лыжах со склона	П. иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъёма на склон и спуска на лыжах со склона

				М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
54.	Подвижная игра на лыжах «Перекаты»	1	Выполнять технику передвижения на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», игру на лыжах «Накаты»	П. иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и народной игры «Накаты»; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
55.	<i>Зачёт.</i> Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Выполнять ранее изученные лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, технику передвижения на лыжах «Змейкой, технику подъёма на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке	П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
56.	Подвижная игра «Пионербол знакомство»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;

				М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
57.	Подвижная игра «Пионербол закрепление навыков игры»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»; М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
58.	Подвижная игра «Пионербол» - двусторонняя игра.	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
59.	Пионербол игра «Закрепление правил игры»	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим	П. иметь первоначальные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»; М: разрешать конфликты посредством учёта

			физическим состоянием.	интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
60.	Подготовка к усложненному пионерболу «упр. с мячом.»	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»; М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
61.	<i>Зачёт.</i> По подвижной игре «Пионербол»	1	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в движении и подвижной игрой «Пионербол»; М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
62.	Спортивная игра «Футбол»	1	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о футболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами» М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

				и свободе.
63.	Спортивные игры «Футбол, Вышибалы»	1	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры, подвижную игры	П. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
64.	Беговые упражнения «Бег на 60 метров и 30 метров с положения низкого старта»	1	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов номеров» М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
65.	Специальные беговые упражнения «Закрепление бега на 60 метров и челночного бега с разных положений старта»	1	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов номеров» М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
66.	Бег на 1000 м. <i>без учёта времени</i>	1	Выполнять построение,	П. владеть навыком систематического

			разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол» М: разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
67.	Спортивные игры «Паровоз и вагоны, невод»	1	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры, подвижную игры	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр М.: адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Л.: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
68.	Повторение пройденного материала. Основы знаний.	1	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (рекомендации на отдых)	Л: Научиться объективно оценивать свои учебные достижения, М: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; П: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

Количество часов:

Всего – 68 ч.; в неделю – 2 ч.

Плановых зачётов:

За год – 18

I четверть – 4

II четверть – 3

III четверть – 5

IV четверть – 5

Планирование составлено на основе:

- Федеральной примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта
- Авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение»,

№ п/п	Тема урока	Ко л-во часов	Элементы содержания, ИКТ	Планируемые результаты (М- метапредметные, П- предметные, Л- личностные)
	2	3	4	8
	<i>Легкая атлетика(10 часов)</i>			

1.	Вводный инструктаж по Т.Б. Основы спринтерского бега	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Презентация « <i>Легкая атлетика</i> »	М: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Л: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью
2.	Техника низкого старта	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	М: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Л: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение
3.	Челночный бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	М: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Л: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию
4.	ЗАЧЕТ Бег на 30 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	М: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Л: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
5.	Совершенствование техники низкого старта	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Л: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
6.	ЗАЧЕТ Бег на 60 м. – <i>сдача норм ГТО</i>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Л: <i>планирование</i>

		1		учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
7.	Прыжок в длину с места – соверш.	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места и с разбега	М:целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.Л:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью
8.	ЗАЧЕТ Прыжок в длину с места – <i>сдача норм ГТО</i>	1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	М:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.Л:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
9.	Метание мяча в цель	1	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	М:целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.Л:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью
10.	ЗАЧЕТ Метание малого мяча на дальность, <i>сдача норм ГТО</i>	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	М:целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.Л:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью
11.	Основы техники игры «Футбол» Подвижная игра «футбол»	1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Презентация «Футбол».	М.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. П.: моделировать технику действий и приемов футболиста Л.: соблюдать правила безопасности.
12.	Техника передачи ф/бмяча	1	Ознакомление с техникой передачи мяча внутренней стороной	М.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и

	Подвижная игра «футбол»		стопы. Развитие координационных способностей при выполнении передачи мяча.	приемов. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями футболиста.
13.	Техника удара по ф/бмячу	1	Ознакомление с техникой выполнения удара внутренней стороной подъема. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении удара.	М.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.
14.	Остановка ф/б мяча внутренней стороной стопы	1	Ознакомление с техникой выполнения остановки мяча на внутреннюю сторону стопы Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении передач и остановок	М.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.
15.	Ведение футбольного мяча	1	Ознакомление с техникой ведения мяча. Укрепление мышц ног, и спины. Учебная игра «Квадрат» с элементами футбола	М.: использовать игру в футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Л.: соблюдать правила безопасности.
16.	ЗАЧЕТ Футбол по упрощенным правилам	1	Применение разученной техники приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Футбол»	М.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Л.: соблюдать правила безопасности.
17.	Основы игры «Баскетбол». Стойки, повороты.		Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	М.: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П.: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Л.: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения

		1		
18.	Передачи б/б мяча	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.Л: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников
19.	Передачи б/б мяча – соверш.	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости.	М: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.Л: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию
20.	Броски б/б мяча в кольцо	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	М: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.Л: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию
21.	Сочетание приёмов: ведение – передача б/б мяча	1	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.Л: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения
22.	ЗАЧЕТ Бросок б/б мяча в кольцо	1	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину, с расстояния рукой от плеча, после ведения в прыжке, со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.Л: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка
23.	Учебная игра		Сочетание приемов: ловля мяча	М: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение

	«Баскетбол»	1	на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.Л: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог
24.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы-разучивание.	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Презентация «Гимнастика и акробатика».	М: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Л: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
25.	Висы - совершенствование.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	М: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.Л: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь
26.	Висы. Строевая подготовка. Упр. на перекладине.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.Л: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания
27.	ЗАЧЕТ Подтягивание на перекладине – <i>сдача норм ГТО</i>	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.Л: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
28.	Акробатика – основы знаний.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	М: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> –

			ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.Л: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
29.	Кувырок вперёд, назад.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	М: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.Л: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
30.	Кувырки, стойка на лопатках.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	М: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.Л: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
31.	ЗАЧЕТ Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.Л: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания
32.	Опорный прыжок – основы техники.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	М: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.Л: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
33.	Развитие силовых способностей .	1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног),	М: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.Л: <i>взаимодействие</i> –

			от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	формировать собственное мнение и позицию; координировать
34.	Опорный прыжок – соверш.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	М: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Л: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию
35.	ЗАЧЕТ Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок согнув ноги.	М: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Л: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
36.	Инструктаж по ТБ. Основы техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Презентация «Лыжная подготовка». Теоретический материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Подъём и спуск.	М.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Л.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
37.	Скользящий шаг. Подъём «ёлочкой»	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъём «елочкой». Игры на лыжах.	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
38.	Подъём «ёлочкой». Спуск в высокой стойке.	1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъём «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	М.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
39.	ЗАЧЕТ Подъём «елочкой»	1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход.	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

			Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: Соблюдать правила безопасности.
40.	Торможение «плугом» - разучивание.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
41.	Попеременный двухшажный ход.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	М.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
42.	Коньковый ход.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажныйход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
43.	Одновременный двухшажный ход.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.
44.	ЗАЧЕТ Бег на лыжах – 1 км. (2 км.) – <i>сдача норм ГТО.</i>	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Дистанция – 1 км. (2 км.) Игры на лыжах.	М.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
45.	Попеременный двухшажный ход – соверш.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция –	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

			1.5км.	Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
46.	Лыжная эстафета.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: Соблюдать правила безопасности.
47.	Игры на лыжах.	1	Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	М.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: Соблюдать правила безопасности.
48.	Развитие координации в футболе.	1	Обучение технике перемещений, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	М.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
49.	Передачи ф/б мяча разл. способами.	1	Обучение технике передачи мяча внутренней стороной стопы. определенных условиях. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	М.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола
50.	Удар по воротам ф/б мячом с места и с разбега	1	Повторение техники выполнения ударов по воротам с места и с разбега Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении удара.	М.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.
51.	ЗАЧЕТ Удар по воротам ф/б мячом	1	Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении удара по мячу.	М.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Л.: соблюдать правила безопасности.

52.	Сочетание приёмов. Ведение – два шага-бросок б/б мяча	1	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	М.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Л.: соблюдать правила безопасности.
53.	Игра «Стритбол»	1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	М.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Л.: соблюдать правила безопасности.
54.	ЗАЧЕТ Ведение – два шага – бросок б/б мяча	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	М.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
55.	Обводка стоек б/б мячом.	1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	М.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
56.	ЗАЧЕТ Сочетание приемов в баскетболе	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	М.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Л.: соблюдать правила безопасности.
57.	Бег с ускорением		ОРУ в движении. СУ.	М.: включать беговые упражнения в различные формы

		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
58.	Бег по дистанции	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Л.: соблюдать правила безопасности.
59.	ЗАЧЕТБег на 30	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег на 30 м.на результат.	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр.
60.	Специальные беговые упражнения.	1	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр.
61.	ЗАЧЕТ Бег на 60 м. <i>сдача норм ГТО</i>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	М: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.Л: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
62.	Метание т/мяча на дальность и в цель.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
63.	Прыжки – соверш. Метание т/мяча на дальность		Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные	М.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.

		1	мячи; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании м/мяча.
64.	Техника прыжка в длину с места	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок в глубину. Прыжок из различных исходных положений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
65.	ЗАЧЕТ Прыжки в длину с места <i>сдача норм ГТО.</i>	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Л.: соблюдать правила безопасности.
66.	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать умение распределять силы на протяжении всей дистанции Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
67.	Бег 1000 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут Спортивные игры.	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать умение распределять силы на протяжении всей дистанции Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
68.	Гладкий бег. Подведение итогов учебного года.	1	Гладкий бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	М.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать умение распределять силы на протяжении всей дистанции Л.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.