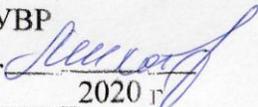


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической
культуры
протокол № 1 от «29» 08 2020г

Проверено
Зам.директора УВР
Михайлова В.С. 
от «29» 08 2020 г

Утверждено:
Директор ГБОУ СОШ с. Камышла
А.Х. Каюмова
Приказ № 112 от «31» 08 2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
Шаймарданова Асфара Асатовича
на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012), 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», 2009 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часов в 1 -4 классах.

Цель: программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

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

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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 меж предметных связей, ориентирующее планирование учебной 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 ее 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.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Модули	Какие умения нужно сформировать
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none">– соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;– выполнять физическую страховку и само страховку;– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;– выполнять акробатические упражнения и комбинации;– выполнять гимнастические упражнения и комбинации;

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения в равновесии; – выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания; – выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; – выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции; – выполнять прыжки в длину и высоту; – выполнять метания малого мяча на дальность; – преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; – выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.
Зимние виды спорта*	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; – выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы; – выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты; – выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной

	трассы.
Плавание *	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений; – выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; – выполнять повороты кувырком, маятником; – нырять в длину и глубину; – выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием; – выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием; – безопасно действовать в экстремальных ситуациях: освобождаться от захватов и транспортировать утопающего проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

* – с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации

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 тематический раздел 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.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

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 выходя 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 курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения

физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		81	81	81	81
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18

	– легкая атлетика	21	21	21	21
	– лыжные гонки	21	21	21	21
	– подвижные игры	15	15	15	15
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	21	21	21	21
	Итого	102	102	102	102

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

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

«Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (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

Организуемые 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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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 укатись 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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативны е	Регулятивные	
<i>Знания о физической культуре (12 ч)</i>					
<i>Физическая культура (4 ч)</i>					
<u>Понятие о физической</u>	<i>Определять</i> и кратко	Формирование умений	Участвовать в	Овладение способностью	Формирование первоначальных

<p><u>культуре.</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><u>Основные способы передвижения человека.</u></p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во</p>	<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
--	---	---	---	---	--

<p>время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>				
<p><i>Из истории физической культуры (4 ч)</i></p>					
<p><u>Возникновение первых соревнований.</u></p> <p><u>Зарождение Олимпийских игр.</u></p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p><u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u></p> <p><u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u></p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности и в соответствии с содержанием конкретного учебного</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии</p>

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	человека			предмета.	природы, народов, культур
<i>Физические упражнения (4 ч)</i>					
<p><u>Представление о физических упражнениях.</u></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><u>Представление о физических качествах.</u></p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>

<p>равновесия.</p> <p><u>Общее представление о физическом развитии.</u></p> <p><u>Общее представление о физической подготовке.</u></p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p><u>Что такое физическая нагрузка.</u></p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение</p>	<p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>			<p>задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	
---	---	--	--	--	--

частоты сердечных сокращений.					
Способы физкультурной деятельности (12 ч)					
<i>Самостоятельные занятия (4 ч)</i>					
<u>Режим дня и его планирование.</u> <u>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</u> <u>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</u> <u>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</u> <u>Осанка и комплексы</u>	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Формирование умения составления комплексов упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование

<p><u>упражнений по профилактике ее нарушения.</u></p> <p><u>Комплексы упражнений для развития физических качеств</u></p>	<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>			<p>достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>
<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)</i></p>					
<p><u>Измерение показателей физического развития.</u></p> <p><u>Измерение показателей развития физических качеств.</u></p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять</p>	<p>Осознание важности физического развития.</p>	<p>Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)</p> <p>Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.</p>	<p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p>

<p>качеств.</p> <p><u>Измерение частоты сердечных сокращений</u></p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>(пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>			<p>объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	
<p><i>Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)</i></p>					
<p><u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u></p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>Осмысление правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой</p>	<p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Умение организовать и</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и</p>

<p>элементами спортивных игр</p>		<p>ситуации.</p>	<p>провести игру.</p>	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о</p>	<p>сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
----------------------------------	--	------------------	-----------------------	--	--

				распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
--	--	--	--	--	--

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

<u>Оздоровительные формы занятий.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <u>Развитие</u>	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физических	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,
--	--	--	--	--	--

<p><u>физических качеств.</u></p> <p><u>Профилактика утомления.</u></p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	--	--	---	---

глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (384ч)

Гимнастика с основами акробатики (72ч)

<p><u>Движения и передвижения</u></p> <p><u>строем.</u></p> <p>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности,</p>
---	---	--	--	---	---

<p>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор</p>	<p>комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>	<p>акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>		<p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей,</p>	<p>дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	---	---	--	---	--

<p>присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Снарядная гимнастика.</u></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис</p>	<p>упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных</p>			<p>построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	<p>снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>				
<i>Легкая атлетика (72 ч)</i>					
<p><u>Беговая подготовка.</u></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие</p>

<p>изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>прыжки со скакалкой.</p> <p><u>Броски большого мяча.</u></p>	<p>упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять</p>	<p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность .</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>	<p>оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении</p>
---	--	---	--	--	--

<p>Броски: большого мяча</p> <p>(1 кг)на дальность разными способами</p> <p><u>Метание малого мяча</u></p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных</p>		<p>соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>поставленной цели.</p>
---	--	--	---	--	---------------------------

	<p>сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>				
<i>Лыжные гонки (72ч)</i>					
<p><u>Лыжная подготовка.</u></p> <p>Передвижение на лыжах</p> <p>разными</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

<p><i>способами.</i></p> <p><u>Технические действия на лыжах</u></p> <p>Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	<p>универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность .</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>	<p>инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в</p>
--	--	---	--	--	--

	<p>подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>		соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	<p>действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	достижении поставленной цели.
--	---	--	--	---	-------------------------------

Подвижные и спортивные игры (168 ч)

<p><u>Подвижные игры.</u></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>
--	---	---	---	--	--

<p>координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски;</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний имеющегося опыта.</p>	<p>основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
<p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
<p><u>Спортивные игры.</u></p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять</p>		<p>Умение достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

<p>подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><u>Общефизическая подготовка</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>			<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	---	--	--	--	--

	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>				
--	--	--	--	--	--

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,	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

мин. с						
--------	--	--	--	--	--	--

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 русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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 старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба)

необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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 коммуникации.

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

	Тема урока. Тип урока	Планируемые результаты					Виды деятельности учащихся/Текущий и промежуточный контроль	Учебно-наглядное оборудование.
		Предметные (содержание урока)	Универсальные учебные действия					
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (3 часа)								
1	<u>Инструктаж по ТБ</u> Как будем тренироваться. Вводный	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви для спортивных занятий.	Развивать готовность к сотрудничеству	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Текущий	Наглядные пособия
2	Влияние физических	Знать:	Стремление к	Способы	Понимание	Бережное	Текущий	

	упражнений на здоровье человека. Теоретический.	-понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.	физическому совершенству.	развития физических качеств.	ценности человеческой жизни.	отношение к другим людям.		
3	Как оборудовать спортивный уголок дома. Комбинированный	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Стремление к самостоятельному - физическому совершенству.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения	Текущий	

Раздел 2. «Физическое совершенствование» (99часа)

«Лёгкая атлетика» (10часов).

4	<u>Инструктаж по ТБ</u> Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну. Комбинированный	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись! Разойдись! Смирно! Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимодействия	Технически правильно выполнять простые строевые действия	Текущий	
5	Беговая змейка. Комбинированный.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и	Уметь сотрудничать при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности	Текущий	Флажки, конусы

		исходных положений с изменяющимся направлением движения.		расстояние при беге.	совместных упражнений	ности при выполнении беговых упражнений.		
6	Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость.</i> Соревнователь-ный.	Знать: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Текущий	Флажки, конусы, секундомер
7	Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Соревнователь-ный.	Знать: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Текущий	Секундомер
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комбинированный.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физических	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Текущий	Флажки, конусы

		интервалом отдыха	выполнении беговых упражнений.		сложных заданий.			
	Бег с преодолением препятствий. Комбинирован-ный.	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоя-тельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональ-ную поддержку одноклас-снику.	Уметь через диалог разрешать конфлик-ты.	Текущий	Кубики , скакал-ки, флажк и, конусы
10	Прыжки с продвижением. Личная гигиена. Соревнователь-ный.	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректи-ровать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Текущий	Нагляд-ные пособи-я
11	Дальний прыжок Игровой.	Знать: -технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигры-	Самостояте-льно оценивать свои физические возмож-ности.	Текущий	Скакал-ки, веревоч-ка, конусы

					вать.			
12	Упражнения с малым мячом. Комбинированный.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Текущий	Малый мяч
13	Метание малого мяча цель. Соревновательный.	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	Флажки, малые мячи, щиты
Раздел программы «Способы физической деятельности» 3 часа								
14	«Зачем нужен режим дня?» Комбинированный.	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.		Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	Наглядные пособия
15	Простейшие	Знать:	Признание	Уметь	Контроли-	Стремление	Текущий	Нагляд

	закаливающие процедуры. Комбинированный	- значение закаливания; влияние на здоровье человека.	здоровья решающим фактором в жизни человека.	выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	ровать свои действия.	к З.О.Ж., способы достижения цели.		-ные пособия
16	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Комб.	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Текущий	Наглядные пособия

«Подвижные и спортивные игры. Баскетбол» (15 часов)

17	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила в игре, их значение. Игровой.	Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Текущий	
18	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде.	Соблюдать дисциплину и правила техники	Текущий	Флажки и разног о цвета

	Игровой.	прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; -уметь строиться в колонну, в шеренгу.			Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	безопасности во время подвижных игр.		или кубики
19	Игра «Лиса и курь». Игровой.	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; -уметь ускоряться; -менять направление бега.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Текущий	Конусы, флажки
20	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i> Игровой.	Знать: - правила игры; - знать слова ведущих; -менять скорость бега; - координировать движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Умение самостоятельно-но выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Текущий	Конусы, флажки, гимнастическая скамейка
21	Игра «Кто дальше бросит». Соревновательный.	Знать: - правила игры; -технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности и при метании малого	Текущий	Конусы, теннисные мячи, малые резино-

						мяча.		вые мячи
22	Игра «Прыгающие воробушки». Игровой.	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.	Текущий	Конусы, скакалки
23	Игра «Метко в цель». Соревновательный.	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Текущий	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи
24	Правила проведения эстафет. Комбинированный.	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Текущий	

						ность.		
25	Эстафеты с обручем. Соревнователь-ный.	Знать: - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с обручем.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Текущий	Эстафетные палочки, обручи, конусы
26	Эстафеты с мячом. Соревнователь-ный	Знать: - правила игры; - передачу мяча; - броски и ловлю мяча.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Текущий	Конусы, эстафетные палочки, малые, средние и большие мячи
27-28	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». Комбинирован-ный	Знать: - правила игры; - передачу мяча; - броски и ловлю мяча.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;.	Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и	Формулировать собственное мнение	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу		Большие мячи

				различную информацию				
29-31	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй». Комплексный.	Знать: - правила игры; -передачу мяча; -броски и ловлю мяча.	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	понимать и принимать цели, сформулированные учителем	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Принимать и сохранять учебную задачу		Большие мячи

Гимнастика с основами акробатики (18часов)

32	<u>Инструктаж по ТБ</u> Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i> Комбинированный .	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности и на уроках гимнастики.	Текущий	Кубики разного цвета, флажки
33	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка». Комбинированный.	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими	Текущий	Флажки , гимнастические палки

				упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	выполнении упражнений с гимнастическими палками.	палками.		
34-35	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками. Комбинированный.	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счёт. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Текущий	Флажки, гимнастические палки
36	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. Соревновательный.	Знать: - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.		Текущий	
37	Упоры, виды упоров. Групповой.	Знать: -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Текущий	Гимнастические маты, флажки, гимнастические

					тельно.	акробатических упражнений		скамейки, карточки
38	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. Групповой.	Знать: - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки
39	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Комбинированный.	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий	Гимнастические маты
40	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к	Знать: - способы передвижения по гимнастической	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических	Оказывать помощь и взаимовыручку при	Соблюдать правила техники безопасности	Текущий	Гимнастические маты, гимнаст

	опоре. Комбинирован-ный.	стенке.		упражнений прикладной направленности.	работе в парах.	ти при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		ические скамейки и гимнастические стенки
41	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. Комбинирован-ный.	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Текущий	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, гимнастическое бревно
42	Лазанье по канату. Комбинирован-ный.	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазанье по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимодействие при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимодействие при работе в парах.	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат
43	Совершенствование	Знать:	Проявлять	Описывать	Взаимодей-	Взаимодей-	Текущий	Гимнаст

	лазанья по канату. Комбинирован-ный.	- технику лазанья по канату.	выносливость, силу, координацию.	универсальные действия при лазанье по канату.	ствовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	ствовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.		ические маты, канат
44	Произвольное преодоление простых препятствий. Простейшие закаливающие процедуры. Комбинирован-ный	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.	Текущий	мат
45-46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Комбинирован-ный	Знать: - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий	Гимнастические маты, обручи, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, флажки, конусы, большие мячи
47-	Ходьба по	Знать:	Формировать	Совершен-	Осваивать	Уметь	Текущий	Гимнаст

48	гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i> Групповой.	- обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	правильную осанку, учиться держать равновесие.	ствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	работу по отделениям.	корректировать свои действия и действия в группе.		ические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, обручи, гимнастическое бревно
49	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i> Комбинированный .	Знать: - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Описывать технику выполнения танцевальных шагов.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений .	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Текущий	Музыкальное сопровождение
«Лыжные гонки » (21час)								
50	<u>Инструктаж по ТБ</u> Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе Вводный.	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности и на занятиях лыжной подготовки.	Текущий	Наглядные пособия , лыжи, лыжные крепления, лыжные палки

		температурному режиму.						
51	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Комбинированный	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Комбин.	Знать: - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Комбинированный	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
54	Передвижение на	Знать:	Проявляют	Осваивать	Поочередно	Т.Б.	Текущий	Лыжи,

	лыжах ступающим шагом с палками. Урок-путешествие	- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	ь качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.			лыжные палки
55	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Комбинированный	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
56	Повороты. Комбинированный.	Знать: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки, флажки
57	Игра «На буксире». Игровой.	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах,	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать		Текущий	Лыжи, лыжные палки

			выносливость.	палок.	лыжню обгоняюще му.			
58	Повороты переступанием в движении. Комбинирован-ный.	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки
59	Эстафеты на лыжах. Соревнователь-ный	Знать: - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; -технику поворота в движении.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
60-61	Подъемы и спуски под уклон. Игровой	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
62	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные	Проявлять выносливость при прохождении	Выявлять характерные ошибки в	Осваивать универсальные умения	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки

	Комбинированный.	способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	технике выполнения лыжных ходов.	при выполнении сложных физических нагрузок.			
63	Игра «Попади в ворота». Игровой.	Знать: - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстником.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
64	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Комбинированный.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
65	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Комбинированный.	Знать: - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимодействия и взаимопомощи.	Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
66	Спуск с горы с	Знать:	Проявлять	При	Организовы	Т.Б.	Текущий	Лыжи,

	изменяющимися стойками на лыжах. Комбинирован-ный	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	координацию при выполнении спусков в различных стойках.	необходимости осуществлять безопасное падение.	вать деятельность с учётом требований её безопасности.			лыжные палки
67	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Комбинирован-ный	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
68-69	Торможение. Комбинирован-ный.	Знать способы торможения.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполняют двигательные действия.	Текущий	Лыжи, лыжные палки
70	Прохождение лыжной дистанции до 1 км. Комбинирован-ный.	Знать способы передвижения на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических	Т.Б.	Текущий	Лыжи, лыжные палки

			способами передвижения.		нагрузок.			
«Подвижные и спортивные игры» (21час)								
71	Инструктаж по ТБ Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай». Игровой.	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности и при работе с баскетбольными мячами.	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
72	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Игровой.	Знать: - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
73	Игра «Кто дальше бросит». Игровой.	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
74	Бросок мяча снизу на	Знать:	Стремиться	Совершен-	Взаимодей-	Умение	Текущий	Баскет-

	месте в щит. Игровой.	- передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.	побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	ствование техники владения мячом.	ствовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		больные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, баскетбольные корзины
75	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Комбинирован-ный.	Знать: - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенство-вание техники владения мячом.	Осваивать универсаль-ные умения работы в парах.	Оценивать приобретен-ные навыки владения мячом.	Текущий	Баскет-больные мячи, резино-вые мячи, конусы
76	Ловля мяча на месте и в движении. Комбинирован-ный.	Знать: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризо-вать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсаль-ные умения работы в парах.	Выявлять и характеризо-вать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Текущий	Баскет-больные мячи, резино-вые мячи, конусы
77	Игра «Не оступись». Игровой.	Знать: - правила игры; -уметь перемещаться по заданному расстоянию;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время	Осваивать технику ходьбы, бега по ограничен-	Взаимодей-ствовать в группах при выполнении игровых	Различать допустимые и недопусти-мые формы	Текущий	Скакалк и, конусы, гимнаст ические

		-уметь преодолевать препятствия.	проведения подвижных игр.	ному пространству	действий.	поведения во время игры.		скамейки, обручи
78	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему». Игровой.	Знать: - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
79	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом. Соревновательный .	Знать: - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Текущий	Баскетбольные мячи, обручи, флажки
80	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча». Игровой.	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
81	Ведение мяча в парах. Игровой.	Знать: - ведение мяча в	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигатель-	Осваивать универсаль	Осваивать универсаль	Текущий	Баскетбольные

		парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.		ные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	ные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		мячи
82	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. Соревновательный.	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий	Малые и средние мячи, флажки, кубики
83-84	Подвижная игра «Пятнашки». Комплексный.	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию	Формулировать собственное мнение	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.	Развитие координационных способностей	Малые и средние мячи, флажки, кубики

85-86	Подвижная игра «Лисы и куры». Комплексный.	Знать: - правила игры;	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем	Договариваться и приходить к общему решению.	Принимать и сохранять учебную задачу		
87	Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Комплексный.	Знать: - правила игры;	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	задавать вопросы;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем		
88	Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексный.	Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Воспитывать в себе волю к победе.	Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный	Формулировать собственное мнение	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу		Флажки

				опыт и различную информацию				
89-91	Подвижная игра «Зайцы в огороде» Комплексный	Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Воспитывать в себе волю к победе	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Принимать и сохранять учебную задачу		
«Лёгкая атлетика» (11 часов)								
92	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег по размеченным участкам дорожки. Комбинированный.	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении упражнений на улице.	Текущий	Флажки, конусы
93	Эстафеты с бегом на скорость. Соревновательный.	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Текущий	Флажки, конусы, секундомер
94	Челночный бег 3×10 м. Групповой.	Знать: - технику челночного бега;	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного	Умение сотрудничать при	Уметь самостоятельно	Текущий	Кубики, секундомер,

		- ускорение с изменением направления.		бега.	выполнении совместных беговых упражнений .	оценивать свои физические возможности		конусы
95	Бег с ускорением 30 м. Соревнователь-ный .	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений .	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений .	Текущий	Кубики, секундо-мер, конусы
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.. Соревнователь-ный.	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт.	Формулировать собственное мнение;	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий	Кубики, секундо-мер, конусы
97	Равномерный,	Знать:	Проявлять	Осваивать	Уметь	Соблюдать	Текущий	Секундо

	медленный бег до 3 мин. Комбинирован-ный.	- понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		мер
98	Прыжки в высоту до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i> Комбинирован-ный.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Текущий	Гимнастические скамейки
99	Прыжок в длину с места. Комбинирован-ный.	Знать: - прыжки с места; - технику выполнения движения в прыжках	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий	Рулетка

					ти			
100	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	Знать: - прыжки в длину с места; с разбега - технику выполнения движения в прыжках	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	Понимать и принять цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	задавать вопросы;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Текущий	Рулетка
101	Игры с прыжками с использованием скакалки. Комбинированный.	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Текущий	Скакалки, обручи

102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». Групповой.	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	Флажки, малые мячи
-----	---	---	--	---	---	---	---------	--------------------

Приложение 2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС

№	Тема урока. Тип урока.	Планируемые результаты					Виды деятельности учащихся/Текущий и промежуточный контроль	Учебно-наглядное оборудование.
		Предметные (содержание урока)	Универсальные учебные действия					
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (3 часа)								
1	<u>Инструктаж по ТБ</u> Как будем тренироваться. Вводный.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви для спортивных занятий.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Текущий	Наглядные пособия
2	Влияние	Знать:	Стремление	Способ	Понимание	Бережливость	Текущий	

	физических упр-ий на здоровье человека. Теоретический.	-понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.	ние к физическому совершенству.	ы развития физических качеств.	ие ценности человеческой жизни.	ное отношение к другим людям.		
3	Как оборудовать спортивный уголок дома. Комбинированный	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Стремление к самостоятельно му физическому совершенству.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности и к месту проведения	Текущий	

Раздел 2. «Физическое совершенствование» (99часа)

«Лёгкая атлетика» (10часов).

4	Как сохранить и укрепить здоровье? Вводный.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	Наглядные пособия
5	Бег коротким, средним и длинным шагом . Изучение нового материала.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать	Текущий	Флажки, конусы секундомер

						правильность или ошибочность результата		
6	Бег из разных исходных положений. Комбинированный.	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно - познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	Флажки, конусы, секундомер
7	Высокий старт с последующим ускорением. Комбинированный	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценить собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Текущий	Секундомер
8	Челночный бег 3x10м. Контрольный.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее	Текущий	Флажки, конусы Секундомер

						компоненты (цель, мотив, прогноз, сред-ства, контроль, оценк а).		
9	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Комбинированный	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий	Секундо мер
10	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Контрольный.	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущий	Секундо мер
11	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Комбинированный	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь	Текущий	Рулетка

			достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	правильно приземляться.	вступать в диалог	договариваться		
12	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» .Комбинированный	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	Рулетка
13	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. .Комбинированный	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущий	Большие мячи
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3 часа								
14	«Зачем нужен режим дня?» Комбинированный .	Знать: - как организовать свое учебное время, время	Учиться организовыв	Планировать спортивные		Взаимодействовать с окружаю-	Текущий	Наглядное пособие

		на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	ать свою деятельность , рационально использовать время.	занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.		щими, находить с ними общий язык и общие интересы.		
15	Простейшие закаливающие процедуры . Комбинированный	Знать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.	Текущий	
16	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Комбинированный	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Текущий	
«Подвижные и спортивные игры» (15часов)								
17	Игра «К своим флажкам». Игровой.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность , распределять роли.	Текущий	Флажки

			интересы	упражнениями				
18	Игра «Змейка». Игровой.	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Текущий	
19	Игра «Не оступись» Игровой.	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	
20	Игра «Точно в мишень» Игровой.	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	Малые мячи

21	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	
22	Игра «Пингвины с мячом». Игровой.	Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	Конусы, мячи
23	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом. Игровой.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	Малые резиновые мячи

24	Игра «Быстро по местам». Игровой.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущий	
25	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игровой.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Текущий	Эстафетные палочки, обручи
26	Игра «Рыбки» Игровой.	Иметь представление о физической нагрузке и ее влиянии на ЧСС.	Проявлять в игровых ситуациях	Знать правила подвижной игры; активно	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Самостоятельно оценивать свои	Текущий	

			доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.	участвовать в игровой деятельности с их учетом	ие между сверстниками и педагогами	действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
27	Игра «Не урони мешочек». Игровой.	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
28	Игра «Третий лишний» Игровой.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		Большие мячи

			взаимоотношения с их учетом;					
29	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета.	Знать правила организации и проведения подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность : свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
30	Игра «Волк во рву». Игровой.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
31	Игра «Кто	Выполнять правила	Ориен	Знать	Способ	Уметь		

	быстрее» .Игровой.	подвижной игры	тация в нравственно м содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	ность осуществлять коммуникатив -ную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	взаимодей- ствовать в команде при проведении подвижных игр		
--	--------------------	----------------	--	---	--	--	--	--

Гимнастика с основами акробатики (18часов)

32	<p>Построение в шеренгу и в колонну.</p> <p>Игра «Становись-разойдись» Комплексный.</p>	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основ ы гражданской идентичност и личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потреб ность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласован- ные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	
33	<p>Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.</p> <p>Игра «Смена мест» Комплексный.</p>	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Взаим одей- ствовать со сверстникам и на принципах уважения и доброже- лательности, взаимопомо щи и соперереже-	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способ ность осуществлять коммуникатив -ную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и	Контроли- ровать учебные действия, аргументи- ровать допущенные ошибки	Текущий	

			вания		ситуациях			
34	Перекаты в группировке Комплексный.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Гимнастические маты
35	Кувырок вперед. Игра «Раки» Комплексный.	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Гимнастические маты
36	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. Комплексный.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Гимнастические маты

			его результата с заданным эталоном	гимнастики.	диалог			
37	Стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Изучение нового материала.	Правила техники безопасности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила техники безопасности	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Гимнастические маты
38	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке» .Групповой.	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками и на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Гимнастические маты
39	Акробатическая	Уметь применять	Волев	Физичес	Осущ	Согласованн	Текущий	Гимнастические

	комбинация из ранее изученных элементов Комплексный.	правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	ая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	кая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	ствлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	о выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		маты
40	Акробатическая комбинация. Зачет.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Гимнастические маты
41	Передвижение по гимнастической стенке. Комбинированный.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками и на принципах уважения, доброже-	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические скамейки

			лательности, взаимопомощи и соперевания			ошибки		
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания .Комбинированный.	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать о правилах поведения и техники безопасности	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические скамейки
43	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Комбинированный.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Гимнастические скамейки
44	Лазание по канату.	Комплексы	Спосо	Какой	Осуще	Согласованн	Текущий	Канат

	Игра «Змейка». Закрепление.	упражнений на развитие физических качеств	бность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	ствлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	о выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
45	Лазание по канату. Зачет.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Гимнастические маты, канат
46	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно». Комплексный.	Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Гимнастическое бревно
47	Упражнения на равновесие Зачет.	Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические скамейки

48	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Зачет.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Скакалки
49	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. Комбинированный.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Музыкальное сопровождение
«Лыжные гонки» (21 час)								
50	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. ТБ на уроке. Вводный.	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки
51	Передвижение ступающим шагом. Изучение нового	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила	Способность к самооценке на	Анализировать результаты	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять совместную	Текущий	Лыжи, лыжные палки

	материала.	техники безопасности.	основе критериев успешности учебной деятельности	двигательной активности; фиксировать её результаты	взаимодействие между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях		
52-54	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота» . Комплексный.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волевая саморегуляция , контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Лыжи
55-56	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире» Комплексный.	Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Лыжи, лыжные палки
57	Повороты переступанием на месте. Изучение нового материала	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Способность к волевому усилию, преодоление	Значение закаливания для укрепления	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Контролировать учебные действия, аргументировать	Текущий	Лыжи, лыжные палки

			препятствия.	здоровья.	и педагогами	допущенные ошибки		
58-59	Повороты переступанием в движении. .Изучение нового материала	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Лыжи, лыжные палки
60	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» Комбинированный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Лыжи, лыжные палки, флажки
61	Спуски в основной стойке. Комбинированный.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	

62	Подъёмы ступающим шагом. Комбинированный.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила проведения подвижных игр во время прогулок в зимнее время.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки
63-64	Подъёмы скользящим шагом. Комбинированный.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	
65-66	Подъем и спуски под уклон. Комбинированный.	Техника спусков и подъемов	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодолению препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Лыжи, лыжные палки
67-68	Прохождение на лыжах в режиме умеренной	Проявлять выносливость при прохождении	Формирование социальной	Знать приемы закаливания	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять совместную		

	интенсивности. Комбинированный.	тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	роли ученика. Формир ование положительного отноше ния к учению	для укрепления здоровья, характеристи ку основных физических качеств	взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях		
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Комбинированный.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция , контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Спосо бность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значен ие закаливания для укрепления здоровья.	Осуще ствлять продуктивное взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	Согласованн о выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Лыжи, лыжные палки
70	Передвижение на лыжах до 1000 м Зачет.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция , контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Спосо бность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуще ствлять продуктивное взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	Согласованн о выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Лыжи, лыжные палки

			эталонном					
«Подвижные и спортивные игры» (21 час)								
71	<p>Бросок и ловля мяча на месте.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки Комбинированный.</p>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Баскетбольные мячи
72	<p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры. Комбинированный.</p>	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Баскетбольные мячи
73	<p>Ловля мяча на месте и в движении.</p> <p>Значение закаливания для укрепления здоровья. Комбинированный.</p>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Потребность в общении с учителем Умение	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Баскетбольные мячи

			деятельности	решения проблемы.	слушать и вступать в диалог			
74	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Комбинированный.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирает комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, баскетбольные корзины
75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Комбинированный.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Баскетбольные мячи
76	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Комбинированный.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	Текущий	Баскетбольные мячи

			учебной деятельности	постановки и решения проблемы.	действие между сверстниками и педагогами	ситуациях		
77	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» Комбинированный.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Баскетбольные мячи
78	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Групповой.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
79	Ведение мяча в парах. Игра «У кого»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	Формирование социальной роли ученика.	Стремление выполнять социально	Осуществлять	Контролировать учебные	Текущий	Баскетбольные мячи

	меньше мячей» Комбинированный.	действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование положительного отношения к учению	значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	действия, аргументировать допущенные ошибки		
80	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Соревновательный.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Баскетбольные мячи
81	Удар по неподвижному мячу с места \Футбол\ . Комбинированный.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Футбольные мячи

82	Удар по катящемуся мячу. \Футбол\ . Комбинированный.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Футбольные мячи
83-84	Удар по мячу с одного – двух шагов. \Футбол\ . Комбинированный.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Развитие координационных способностей	Футбольные мячи
85-86	Игра «Точная передача» Комбинированный	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
87	Игра в мини-футбол по	Принимать адекватные	Формирование	Уметь	Осуществ	Согласован-		Футболь-

	упрощенным правилам. Комбинированный.	решения в условиях игровой деятельности.	социальной роли ученика.	взаимодей- ствовать в команде при игре в мини футбол	-лять продукти вное взаимоде йствие между сверстни- ками и педагога- ми	ные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		ный мяч
88	Игра «Охотники и утки». Игровой.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Формиро вание положительного отношени я к учению	Выбор эффективных способов решения игровых действий	Осуществ -лять продукти вное взаимоде йствие между сверстник ами и педагога- ми	Согласованн о выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
89-91	Игра «Выстрел в небо». Игровой.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализи ровать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношени я с их учетом	Стремлен ие выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобрет ению новых знаний и	М оделиров ать различны е отношени я между объектам и исследо- вать собствен- ные нестандар	Согласованн о выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

				умений.	тные способы решения;			
	Игра «Брось-поймай». Игровой.	Правила проведения подвижных игр во время занятий.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		Мячи

«Лёгкая атлетика» (11 часов)

92	Ходьба и бег с изменением темпа. Изучение нового материала.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Секундомер
----	--	--	---	--	--	--	---------	------------

93	Челночный бег 3-10м. Зачет.	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижения личности значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Флажки, секундомер
94	Бег 30 м. Зачет.	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Секундомер
95	Бег с эстафетной палочкой. Комбинированный.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	Секундомер

96	<p>Равномерный, медленный бег до 4 мин. Комбинированный.</p>	<p>Пробегать в равномерном темпе 4 минуты</p> <p>Выполнять высокий старт с последующим ускорением</p>	<p>Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	<p>Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	Текущий	Секундомер
97	<p>Прыжки в длину с места. Зачет</p> <p>Игра «Пустое место».</p>	<p>Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Умение структурировать знания</p> <p>Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	Текущий	Секундомер, рулетка
98	<p>Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Комбинированный.</p>	<p>Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.</p>	<p>Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии</p>	<p>Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	Текущий	Рулетка секундомер

99	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Групповой.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Малые мячи
100	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». Комбинированный.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Малые мячи
101	Метание мяча на дальность. Зачет.	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Малые мячи
102	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Составление режима дня; знать правила личной гигиены.	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованно выполнять совместную	Текущий	Большие мячи

	Комбинированный.	культуры.	ние положительного отношения к учению	Знать упражнения для формирования правильной осанки;	между сверстниками и педагогами	ю деятель- ность в игровых ситуациях		
--	------------------	-----------	--	--	---------------------------------------	---	--	--

Приложение 3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

№	Тема урока Тип урока	Планируемые результаты					Виды деятельнос ти учащихся/ Текущий и промежут. контроль	Учебно- наглядное оборудо- вание.
		Предметные (содержание урока)	Универсальные учебные действия					
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуника тивные УУД	Регулятив -ные УУД		
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (3 часа)								
1	ТБ на уроках физической культуры Вводный	Знать: –правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; –приемы самоконтроля и первая помощь.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказыв ать поддержку друг другу	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Те кущий	Наглядны е пособия
2	История ФК и спорта через историю семьи. Беседа	Знать: историю ФК и спорта через семью.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливос ти, чести и достоинству	Осознание человеком себя как представи	Текущий	

					по отношению к себе и к другим людям	теля страны и государства		
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. Беседа.	Знать: понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка».	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Текущий	

Раздел 2. «Физическое совершенствование» (99 часа)

«Лёгкая атлетика» (10 часов).

4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а Комбинированный.	Знать: правила по ТБ на уроках л/а.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Текущий	Гимнастическая скамейка, маты.
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета Комбинированный	Уметь: выполнять ускорение.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновать	Текущий	Флажки, конусы

						вать правиль- ность или ошибочность результата		
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» Комбинированный	Уметь: выполнять ускорение.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	Флажки, конусы, секундомер
7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол». Контрольный.	Уметь: выполнять ускорение.	Стремление преодолеть себя	Умение контролировать скорость, ускоряться	Проявлять упорство и выносливость	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы	Текущий	Секундомер
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол». Контрольный.	Уметь: выполнять ускорение.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Текущий	Флажки, конусы
9	Разновидности прыжков. Многоскоки.	Уметь: выполнять многоскоки.	Оценивать собственную	Уметь правильно	Потребность в общении с	Взаимно контролиро-	Текущий	Кубики, скакалки,

	Игра «Третий лишний» Комбинированный		учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться	учителем. Умение слушать и вступать в диалог	вать действия друг друга, уметь договариваться		флажки, конусы
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол» Комбинированный	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Стремление выполнить лучший свой прыжок	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать	Самостоятельно оценивать свои физические возможности	Текущий	Рулетка, мяч
11	Прыжок в длину с места на результат Контрольный	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Техники правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Текущий	Рулетка
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы» Комбинированный	Уметь: определить толчковую ногу.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к	Знать приемы закалывания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Текущий	Малый мяч, рулетка

13	Челночный бег 3x10 м на результат. Контрольный.	Знать: правила выполнения челночного бега.	учению Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)	Текущий	Флажки, малые мячи.
----	--	---	--	---	---	---	---------	---------------------

Раздел программы «Способы физической деятельности» 3 часа

14	Составление режима дня. Беседа.	Знать: значение режима дня.	Учиться организовывать свою деятельность рационально использовать время	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК		Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	Наглядные пособия
15	Правильная осанка. Беседа.	Уметь: выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания	Контролировать свои действия	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели	Текущий	

16	Физическое развитие. Беседа.	Уметь: измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы).	Бережное отношение к своему здоровью	Необходимость отслеживания состояния здоровья	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям	Текущий	
«Подвижные и спортивные игры» (15часов)								
17	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка». Игровой.	Знать: правила ТБ во время проведения подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками и на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Текущий	Наглядные пособия, скакалка
18	Игра «Белые медведи». Игровой.	Уметь: играть в команде.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Текущий	Флажки разного цвета или кубики
19	Подвижная игра «Кто быстрее?». Игровой.	Уметь: проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям	Осознание человеком себя как представителя страны и государства	Текущий	Конусы, флажки
20	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание. Соревновательный.	Знать: технику выполнения подтягивания.	Осваивать универсальные умения в	Осваивать двигательные действия,	Излагать правила и условия	Соблюдать дисциплину и правила	Текущий	Перекладина

			самостоятельной организации и проведении подвижных игр	составляющие содержание подвижных игр	проведения подвижных игр	техники безопасности во время подвижных игр		
21	Элементы игры «Пионербол». Игровой.	Знать: правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре	Различать ситуации поведения в подвижных играх	Текущий	Малые мячи
22	Игра «Пятнашки» Игровой.	Уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Текущий	Скакалка, малые мячи
23	Игра «Кто быстрее?» Игровой.	Уметь: выполнять расчет в шеренгах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Текущий	

24	Игра «Пустое место» Игровой.	Уметь: быть ловким.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры	Текущий	
25	Игра «Метко в цель». Соревновательный.	Уметь: метать мяч в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности и при метании малого мяча	Текущий	Малые мячи
26	Эстафеты с мячом. Комбинированный.	Знать: ТБ при эстафетах.	Воспитывать в себе волю к победе	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Текущий	Мячи
27	Эстафеты с обручем. Игровой.	Знать: условия передачи эстафеты.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет		Обручи
28	Инструктаж по ТБ.	Знать: правила	Стремление	Осваивать	Осваивать	Соблюдать		Большие

	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Комбинированный.	поведения и ТБ на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые действия.	к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками		мячи
29	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Комбинированный.	Уметь: выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками		
30	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Комбинированный.	Уметь: выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками		
31	Строевые	Уметь: выполнять	Стремление	Осваивать	Осваивать	Соблюдать		

	упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Комбинированный.	строевые действия.	к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками		
32	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Комбинированный.	Уметь: выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Текущий	
33	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Комбинированный.	Уметь: выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	Текущий	Гимнастические маты
34	Группировка. Перекаты в группировке.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Совершенствование	Выполнение строевых	Осваивать универсаль-	Соблюдать правила	Текущий	Гимнастические

	Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами». Групповой.		осанки и координации	команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем	ные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками		маты
35-36	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» Групповой.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять			Гимнастические маты
37	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой» Групповой.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий	Гимнастические маты
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя. Соревновательный.	Уметь: выполнять упражнения на гибкость.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Технически правильно выполнять действия	Текущий	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки
39	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.	Уметь: выполнять правильный хват.	Проявлять качества силы, координации	Осваивать технику физических упражнений	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности	Текущий	Гимнастические маты, флажки,

	Групповой.		, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	прикладной направленности		ти при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		гимнастические скамейки, карточки
40-41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Комбинированный.	Уметь: выполнять приемы страховки.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические стенки
42	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». Комбинированный.	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки
43	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в	Проявлять качества силы,	Описывать универсальные действия при	Взаимодействовать и проявлять	Взаимодействовать и проявлять	Текущий	Гимнастические маты,

	Комбинированный.	упоре на коленях, лежа на животе).	координации , быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	лазании по канату	взаимовыручку при работе в парах	взаимовыручку при работе в парах		флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, гимнастическое бревно
44	Преодоление полосы препятствий. Комбинированный.	Знать: способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	Проявлять качества силы, координации , быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Описывать универсальные действия при лазании по канату	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические скамейки ,
45	Произвольное преодоление простых препятствий Комбинированный.	Уметь: найти свой способ преодоления препятствий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Технически правильно выполнять действия	Текущий	Гимнастические маты.
46-47	Преодоление полосы препятствий. Комбинированный.	Знать: способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	Проявлять качества силы, координации , быстроты при выполнении	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении гимнастичес	Текущий	Гимнастические маты, гимнастические скамейки

			упражнений прикладной направленности			ких упражнений прикладной направленности		
48	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?» Комбинированный.	Уметь: держать равновесие на одной ноге; ходьба.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке	Осваивать работу по отделениям	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	Текущий	Гимнастические маты, мячи

«Лыжные гонки » (21 час)

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Вводный.	Знать: ТБ на уроках.	Персональный подбор лыжного инвентаря	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время	Уметь слушать и вступать в диалог	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Текущий	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки
50	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок Комбинированный.	Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без	Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и	Контролировать скорость передвижения	Осваивать технику передвижения	Поочередно выполнять передвижение	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки

	палок Комбинированный.	закаливания.	на лыжах по частоте сердечных сокращений	на лыжах скользящим шагом	по лыжне, уступать лыжню обгоняющему			
52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок Комбинированный.	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Текущий	Лыжи, лыжные палки
53	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Контрольный.	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
54-55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками Комбинированный.	Уметь: переносить тяжесть тела в движении.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
56-57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Комбинированный.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
58	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами» Комбинированный.	Уметь: выполнять поворот.	Развить внимание, координации, скорости и	Осваивать технику выполнения поворотов	Осваивать универсальные умения в проведении	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки, флажки

			выносливости		подвижных игр на улице			
59	Игра «Чьи лыжи быстрее». Игровой.	Знать: правила проведения эстафет на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему		Текущий	Лыжи, лыжные палки
60	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник». Соревновательный.	Уметь: выполнять поворот в движении.	Развитие координации	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки
61	Эстафеты на лыжах. Соревновательный.	Знать: правила игр.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
62-63	Подъемы и спуски под уклон Комбинированный.	Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
64	Передвижение на лыжах до 1 км. Групповой.	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	Осваивать универсальные умения при выполнении	ТБ		Лыжи, лыжные палки

			тренировочных дистанций разученными способами передвижения	лыжных ходов	сложных физических нагрузок			
65	Игра «Охотники и утки на лыжах». Игровой	Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
66	Игра «Дружные пары». Игровой.	Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Проявлять координацию при выполнении упражнений	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей	ТБ	Текущий	Лыжи, лыжные палки
67	Подъемы и спуски под уклон. Комбинированный.	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок	ТБ		Лыжи, лыжные палки
68	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. Комбинированный.	Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Проявлять координацию при выполнении	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных	ТБ		Лыжи, лыжные палки

			поворотов, спусков и подъемов	подъемов	игр на улице			
69	Торможение. Игра «Быстрый лыжник». Игровой.	Знать: стойки на лыжах при спуске с горы.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	При необходимости осуществлять безопасное падение	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности	ТБ		Лыжи, лыжные палки
70	Эстафеты на лыжах . Соревновательный .	Знать: способы торможения (падением и др.).	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	При необходимости осуществлять безопасное падение	Оказывать поддержку своим сверстникам	Технически правильно выполняют двигательные действия		Лыжи, лыжные палки
«Подвижные и спортивные игры с элементами Баскетбола» (21 час)								
71	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?» Игровой.	Уметь: передавать и ловить мяч.	Проявляют внимание и ловкость при работе с мячом	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы

					ности			
72	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» Игровой.	Уметь: передавать и ловить мяч.	Проявляют координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивают технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
73	Игра «Кто дальше бросит», «Стой» Игровой.	Знать: правила игры.	Проявляют силовые качества и точность	Осваивают технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
74	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» Игровой.	Уметь: бросать мяч в цель.	Стремится побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствование техники владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, баскет-

					действий с мячом	игры		больные корзины
75	Игра «Метко в цель», «Передача мячей» Игровой.	Уметь: бросать мяч в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенство-вание техники владения мячом	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
76	Передача мяча снизу, от груди. Комбинированный.	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
77	Передача мяча снизу, от груди. Контрольный.	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Текущий	Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи
78	Эстафеты с мячом. Игровой.	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы

					действий			
79	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» Игровой.	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	Текущий	Малые и средние мячи, обручи, флажки
80	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу» Игровой.	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Текущий	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы
81	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами» Игровой.	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенствовать технику владения мячом	Управлять эмоциями во время игры	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Текущий	Резиновые мячи, конусы
82	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом. Контрольный.	Уметь: вести мяч правильно.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при	Соблюдать правила техники безопасности при	Текущий	Малые и средние мячи, флажки, кубики,

					выполнении технических действий в играх	проведении эстафет		обручи
83-84	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка» Игровой.	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Развитие координационных способностей	Малые и средние мячи, флажки, кубики
85-86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» Игровой.	Уметь: быстро передавать мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры		Баскетбольные мячи
87	Эстафеты с мячом . Соревновательный .	Уметь: быстро передавать, ловить и вести мяч.	Стремиться к победе в игре	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и		Мячи.

					процессе учебной и игровой деятельности	проведении подвижных игр		
88	Эстафета со скакалкой Соревновательный.	Уметь: прыгать разными способами на скакалке.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека	Совершенство-вание физических навыков	Умение высказывать и аргументировать свое мнение	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе		Скакалки
89-90	Эстафеты с обручем .Прыжки в длину с места. Соревновательный.	Уметь: выполнять движения с обручем.	Стремиться к победе в игре	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр		Обручи
91	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу». Игровой.	Уметь: быстро передавать, ловить мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры		Мячи

«Лёгкая атлетика» (11 часов)

92	Бег до 3 мин Комбинированный	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	Текущий	Флажки, конусы
93	Эстафеты. Бег 30м Соревновательный.	Уметь: передавать эстафету (палочку).	Формирование потребности к ЗОЖ	Умение контролировать скорость при беге	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации	Текущий	Флажки, конусы, секундомер
94-95	Челночный бег 3x10 м. Контрольный.	Знать: правила выполнения челночного бега.	Развивать скорость, ловкость	Описывать технику челночного бега	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Текущий	Кубики, секундомер, конусы

96	Бег с ускорением 60 м. Соревновательный.	Знать: понятие «короткая дистанция».	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Текущий	Кубики, секундомер, конусы
97	Бег до 500 м. Комбинированный.	Знать: понятие «темп бега».	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Текущий	Кубики, секундомер, конусы
98	Прыжки в высоту до 40 см Комбинированный.	Уметь: приземляться на две ноги.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Текущий	Стойки прыжковые

					партнеру			
99	Эстафеты с прыжками (со скакалкой). Соревновательный.	Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой	Текущий	Скакалки
100	6-минутный бег с учетом времени. Контрольный.	Знать: понятие «здоровье». Уметь: бежать в равномерном темпе.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Текущий	Секундомер
101	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Соревновательный.	Знать: ТБ при метании мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Текущий	Мячи для метания.

102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Соревновательный.	Знать: ТБ при метании мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Текущий	Мячи для метания.
-----	--	------------------------------------	---	--	--	--	---------	-------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

п/	Тема	Тип	во	Решаемые	Планируемые результаты		Вид	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд.	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	

				и низкого старта, стартового ускорения	для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	и низкий старт, стартовое ускорение		
--	--	--	--	--	---	-------------------------------------	--	--

2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.	Применение знаний и умений	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают значение физического развития</p>	Научатся -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; -технически правильно выполнять высокий	Текущий	
---	---	----------------------------	---	---	---	--	---------	--

	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный		Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числ в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения (бег)	Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)	
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега.	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества	Научатся: — технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
5	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.	Изучение нового материала	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-	Научатся: -характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии;	Текущий	

				бега с высокого и низкого старта	<p>нивают правильность выполнения действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	- выполнять легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта		
6	Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров? Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития двигательных навыков; - технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м</p>	Контроль двигателя	тельных качеств (бег на 60 м)
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1	<p>Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000м</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега</p>	Контроль двигателя	тельных качеств (бег на 1000 м)

8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	1	<p>Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча?</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия 	Контроль двигательных качеств (метание)	
---	---	-----------------	---	---	--	---	---	--

9	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.	Комбинированный	1	<p>Общеразвивающие физкультурные упражнения.</p> <p>Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения 	Текущий	
---	--	-----------------	---	---	---	---	---------	--

10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	<p>Как правильно выполнять основные движения в прыжках?</p> <p>Цели: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников 	Текущий	
----	--	-----------------	---	---	--	---	---------	--

11	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	1	<p>Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги?</p> <p>Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы прыжков?</p> <p>Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться 	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	

					<p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	и приземляться в прыжке в длину с разбега		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

13	Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения; -регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений	Текущий	
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.	Комбинированный	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3 * 10 м? Цель в: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
15	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений)	Изучение нового материала	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные действия	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации	Текущий	

16	Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.	Комбинированный	1	<p>Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.</p> <p>Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата 	Текущий	
17	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	Комбинированный	1	<p>Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями?</p> <p>Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:.</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры 	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30секунд)	

18	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	Комбинированный	1	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически" правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Текущий	
19	Совершенствованье техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	Применение знаний и умений	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Текущий	

20	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Применение знаний и умений	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	Текущий	
21	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди	Применение знаний и умений	1	Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	

22	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо.	Применение знаний и умений	1	Как правильно вести и бросать мяч в кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	
23	Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; Взаимодействовать с партнерами в игре 	Текущий	

24	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения, лежа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения, лежа на спине за 30 секунд	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)	
25	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника? Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: - технически правильно выполнять ведение и броски мяча; Взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	

26	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	Применение 3 наний и умений	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: - выполнять броски мяча одной рукой различными способами; контролировать силу, высоту и точность броска	Текущий	
27	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение 3 знаний и умений	1	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	

28	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	Применение знаний, умений	1	<p>Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.</p> <p>Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий	
29	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	Применение знаний, умений	1	<p>Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p>	Текущий	

30	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний, умений	1	<p>Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой?</p> <p>Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне</p>	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями 	Текущий	
31	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	Изучение нового материала	1	<p>Прыжки через гимнастического козла различными способами.</p> <p>Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные игры 	Текущий	

32	Закрепление техники прыжка через гимнастического козла.	Комбинированный	1	<p>Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий	
33	Совершенствование прыжков через гимнастического козла.	Комбинированный	1	<p>Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий	

34	Контроль техники прыжка через гимнастического козла.	Комбинированный	1	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов. Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Контроль техники прыжка через гимнастического козла.	
35		Изучение нового	1	Какими способами регулируется физическая нагрузка?	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения	Научатся: - выполнять броски и ловлю	Текущий	

	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг)	материала		Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом	действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук		
--	---	-----------	--	--	--	--	--	--

36	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Комбинированный	1	<p>Что такое круговая тренировка?</p> <p>Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя</p>	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; организовывать и проводить подвижные игры 	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)
37	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, на низкой перекладине.	Изучение нового материала	1	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; 	Текущий

38	Закрепление перемаха из виса стоя присев толчком двумя ногами, на низкой перекладине.	Комбинированный	1	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; 	Текущий	
39	Совершенствование перемаха из виса стоя присев толчком двумя ногами, на низкой перекладине.	Комбинированный	1	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и 	Текущий	

40	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	Изучение нового материала	1	<p>Какова этапность при обучении перемахам на перекладине?</p> <p>Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: 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 на ноги</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине 	Текущий	
----	--	---------------------------	---	---	---	--	---------	--

41	Закрепление упражнений на перекладине в определенной последовательности.	Комбинированный	1	<p>Какова этапность при обучении перемахам на перекладине?</p> <p>Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: 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 на ноги</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине 	Текущий	
----	--	-----------------	---	---	---	--	---------	--

42	Совершенствование упражнений на перекладине в определенной последовательности.	Комбинированный	1	Какова этапность при обучении перемахам на перекладине? Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: 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 на ноги	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине	Текущий	
43	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики).	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	

44	Совершенствование разученных элементов гимнастики	Комбинированный	1	Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении 	Текущий	-
45	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине).	Комбинированный	1	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств 	Текущий	

46	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой 	Текущий	
47	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой 	Текущий	

48	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.	Комбинированный	1	Как развивать точность броска? Цели: учить точным броскам теннисного мяча	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точно бросать мяч; - выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки 	Текущий	
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения движения на лыжах	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой 	Текущий	

50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Применение знаний и умений	1	<p>Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой?</p> <p>Цели: закрепить навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции</p>	Текущий	
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	Применение знаний и умений	1	<p>Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом?</p> <p>Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- подбирать лыжи и палки по росту;</p> <p>- технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками</p>	Текущий	

52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	Применение знаний и умений	1	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Текущий	
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками.	Комбинированный	I	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	Текущий	

54	Закрепление одно-временно-бесшажного хода под уклон с палками.	Комбинированный	I	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	Текущий	
55	Совершенствование одно-временно-бесшажного хода под уклон с палками.	Комбинированный	I	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	Текущий	

56	Совершенство-вание спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка»	Применение знаний и умений	1	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)	Текущий	
57	Совершенство-вание спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Закрепление подъема на лыжах способом «полуелочка»	Применение знаний и умений	1	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)	Текущий	

58	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Совершенствование подъема на лыжах способом «получелочка»	Применение знаний и умений	1	<p>Как избежать падения при спуске с горки на лыжах?</p> <p>Цели: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)</p>	Текущий	
59	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.	Применение знаний и умений	1	<p>Какие действия и команды выполняются при обгоне на лыжах?</p> <p>Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций</p>	Текущий	

60	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	Применение знаний и умений	1	<p>Как выполнять чередование шага и хода на лыжах?</p> <p>Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на лыжах</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p>	Текущий	
61	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	Применение знаний и умений	1	<p>В каких случаях применяется торможение падением?</p> <p>Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах</p>	Текущий	

62	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».	Применение знаний и умений	1	Развитие выносливости. Цели: учить выполнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка»	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения 	Текущий	
63	Ходьба на лыжах по дистанции до 1000 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить прохождению на лыжах дистанции 1000 м на время	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности 	Текущий	

64	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Комбинированный	1	<p>Как самостоятельно заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой?</p> <p>Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зимой на улице</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности</p>	Текущий	
65	Ходьба на лыжах по дистанции 1000 м на время	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах?</p> <p>Цели: учить прохождению на лыжах дистанции 1000 м на время</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности</p>	Контроль	

66	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Комбинированный	1	<p>Как самостоятельно заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой?</p> <p>Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зимой на улице</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности</p>	Текущий	
67	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Комбинированный	1	<p>Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами.</p> <p>Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча</p>	Текущий	

68	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	
69	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом 	Текущий	

70	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с подачи	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи 	Текущий	
71	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	

72	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Текущий	
73	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	Упражнения с мячом в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	

74	Совершенство-вание «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
75	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи	Изучение нового материала	1	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку	Текущий	

76	Закрепление упражнений с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания	При- мене- ние знаний и умений	1	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	
77	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	При- мене- ние знаний и умений	I	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами	Текущий	

78	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	<p>Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча.</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	<p>Научатся:</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями</p>	Текущий	
79	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	<p>Правила и условия проведения игры в волейбол.</p> <p>Целя: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол</p>	Текущий	

80	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Целя: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
81	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют</p>	Научатся: - применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

82	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	Применение знаний и умений	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: - выполнять броски мяча одной рукой различными способами; контролировать силу, высоту и точность броска	Текущий	
83	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	

84	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	<p>Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча?</p> <p>Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину 	Текущий	
85	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	<p>Как обводить противника?</p> <p>Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча - с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	

86	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	
87	Совершенствование баскетбольных упражнений. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

88	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Изучение нового материала	1	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»?	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные;</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	- выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	
89	Закрепление разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту различными способами	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные;</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	Научатся: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	

90	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комбинированный	1	<p>Как безопасно приземляться в прыжках?</p> <p>Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»>></p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту 	Текущий	
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высоко-го старта.	Комбинированный	1	<p>Правила безопасного поведения на спортивной площадке.</p> <p>Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями 	Текущий	

92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма	Про-верка и кор-рекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: -характеризовать способы закаливания организма; - технически правильно выполнять челночный бег	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Про-верка и кор-рекция знаний и умений	1	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	

94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.	Применение знаний и умений	1	Как развивать ловкость и быстроту? Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры 	Текущий	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки 	Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность)	

96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Текущий	
97	Совершенствован- ие прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	Ком- бини- ро ван- ный	1	Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: -технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики	Текущий	

98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	

100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса 	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	Комбинированный	I	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать эстафеты и формулировать их правила; - организовывать и проводить «Веселые старты»; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	

102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения?</p> <p>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	
	555453							

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	

2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

- Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
- К** – полный комплект (для каждого ученика);
- Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
- П** – комплект