

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №26»

СОГЛАСОВАНО: Зам.директора по УВР МКОУ ООШ №26	Утверждаю: Директор МКОУ ООШ №26
Л.Ю.Королькова «___» августа 2019 г.	Н.А. Трушкина Приказ № ____ от «___» августа 2019г.

Рабочая программа

По физической культуре.

Класс 1-4.

Всего часов на учебный год 66,68

Количество часов в неделю 2

Составлена:

На основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

Учебник: В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы

Учитель: Ломакин М.А. Категория: I

Стаж работы: 7 лет.

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 1-4 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует учебному плану МКОУ ООШ №26, принятому 31 августа 2016 года, по которому на изучение физической культуры в 1 классе отводится 66 часов (2 часа в неделю), во 2,3,4 классах отводится 68 часа (2 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических

занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1-4 классах является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 2-4 классов). Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности, учащихся урок

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО**», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается физической культуры в 1 классе отводится 66 часов (2 часа в неделю), во 2,3,4 классах отводится 68 часа (2 часа в неделю).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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 выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

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

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и

физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

Формы организации

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся 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.

Организующие 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, поворот 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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, перелазание 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(2 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		6	8	8	8
1	Знания о физической культуре	2	2	2	2
2	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2
3	Физическое совершенствование: <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - лыжные гонки - подвижные игры - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) 	5	7	5	5
		1	1	1	1
		1	1	1	1
		3	5	5	5
		1	1	5	5
		1	1	1	1
		7	5	3	3
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)	2	3	3	3
		2	2	2	2

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

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

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

назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные и по выбору**.

- **Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:**

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

- **Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:**

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8
I четверть –18 часов							
1		Содержание и значение уроков физической культуры	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Как прыгать вверх . на месте? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие -формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация -умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3		Освоение строевых упражнений. Подвижная игра	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению	Колонна. Скорость. Игра	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов

		«Поймай меня»	в колонну			<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	и находить выходы из спорных ситуаций
4		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения -прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, - соблюдая правила безопасности во время приземления	Опора. Резиновый тренажер. Смена нрг во время прыжков	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<p>Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Смыслообразование - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение</p>
5		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Смыслообразование - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p> <p><i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки</p>
6		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p><i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать</p>	<p><i>Смыслообразование</i> — самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

		игра «Пятнашки»			дыханием	наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности
7		Основы знаний о физической деятельности (теоретический раздел)	Что такое физкультурная деятельность? <i>Цель:</i> показать роль физкультуры в жизни человека	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	<i>Научится:</i> раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
8		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? <i>Цель:</i> учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	<i>Научится:</i> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - вести устный диалог по технике прыжка	Самоопределение — принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
9		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? <i>Цель:</i> учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	<i>Научится:</i> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - вести устный диалог по технике прыжка	Самоопределение — принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
10		Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира? <i>Цель:</i> познакомить с физической деятельностью древних	Древний мир	<i>Научится:</i> выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i>	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —

			народов		физические качества	инициативное сотрудничество - слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	уважительное отношение к истории и культуре других народов
11		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
12		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	Что такое челночный бег? эстафета? Цель: учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	Научится: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии, для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
13		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение - готовность и способность к саморазвитию

14	Закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр.	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам -точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль ; использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях
15	Закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смислообразование - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
16	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смислообразование - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

17	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
18	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

II четверть –14 часов

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные -использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
20	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — использовать общие приемы решения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности

			шеренге на вытянутые руки			поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью	
21	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: целеполагание - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные — контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
22	Лазание по гимнастической по лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества -силу, координацию	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	
23	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять акробатические упражнения - статическое положение, перекаты	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение — проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	
24	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Смыслообразование - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	
25	Обучение висам на перекладине и	Что такое висы на перекладине и шведской	Перекладина. Шведская стенка.	Научится: правильно выполнять висы для	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных	

		шведской стенке	стенке? Цель: учить правильно положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Висы	укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>ситуациях</i>
26		Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильно положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина. Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация — <i>навыки сотрудничества в разных ситуациях</i>
27		Равновесие. Строевые упражнения. «Змейка»	Игра Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные — узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие строить для партнера понятные высказывания	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению
28		Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим, с движениями животных, для развития ловкости и координации	Гимнастические маты. Скамейки	Научится: упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	Самоопределение — начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач
29		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, вы-	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать	Регулятивные: целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения.	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

	полнение по-лушпагата	разных положениях		на примерах	Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	
30	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: контроль и самоконтроль- использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие
31	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научится: правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения, в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: общеучебные - контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
32	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? Цель: закрепить навыки в упражнениях - переползании, подлезании, перекатах	Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка	Научится: творчески подходит к выполнению гимнастических упражнений, и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
III четверть – 18 часов						
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления.	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы,	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные — искать	Самоопределение готовность и способность обучающихся к самораз-

		подготовке	по лыжной подготовке? Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах	Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией — адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	витаю
34		Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж	Литература по истории лыжного спорта	Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта	Регулятивные: оценка — устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, строить высказывание	Смыслообразование - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им
35		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах? Цель: учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки)	Крепления. Ботинки. Лыжные палки	Научится: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: общеучебные - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение — начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
36		Температурный режим занятий на лыжах	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Цель: познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность	Научится: определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	Регулятивные: оценка - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные — узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Самоопределение — внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
37		Построение и передвижение	Каковы правила построения и передвижения	Передвижение с лыжами.	Научится: строиться в шеренгу и колонну с лыжами,	Регулятивные: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного	Нравственно-этическая ориентация навыки

	лыжами на учебное занятие и обратно	с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий	Построение в шеренгу и колонну	передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	результата при решении задачи. Познавательные: информационные — получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
38	Повороты переступанием на месте	Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения	Пол-оборота. Оборот. Кругом	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	Регулятивные: коррекция — адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
39	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	Что такое «ступающий шаг»? Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? Цель: учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок	Носки и пятки лыж	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: контроль - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные - уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью и задавать вопросы	Нравственно-этическая ориентация -этические потребности, ценности, чувства
40	Передвижение скользящим шагом без палок	Как передвигаться скользящим шагом без палок? Цель: учить скользящему шагу на лыжах	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие -слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Смыслообразование - адаптированная мотивация учебной деятельности
41	Передвижение скользящим шагом с палками	Как передвигаться скользящим шагом с палками. Цель: учить	Лыжи, лыжные палки	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным	Регулятивные: коррекция — вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных	Нравственно-этическая ориентация— навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не

		выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения		выносом рук	ошибок; оценка - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
42	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Склон. Градус	Научится передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: общеучебные — ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	Самоопределение — начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
43	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Подъем. Спуск. Средняя стойка	Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег	Регулятивные: планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
44	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Цель: учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж	Ботинки. Крепления. Переноска лыж	Научится: правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их	Регулятивные: контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Самоопределение — экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

45	Закрепление материала по эстафетам надеванием и снятием лыж	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях	Экстремальные условия (эстафеты)	Научится: быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: управление коммуникацией - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
46	Встречные эстафеты	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах	Встречные эстафеты	Научится: передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику	Регулятивные: саморегуляция - стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? Цель: учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Флажок. Поворот	Научится: передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	Нравственно-этическая ориентация -этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера
48	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.. Коммуникативные: взаимодействие -строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
49	Прохождение в	Как обучаемые усвоили	Повторить, что	Научится: называть лыжный	Регулятивные: осуществление учебных	Смыслообразование -

	медленном темпе на лыжах 500 м	материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке	такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	действий - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: взаимодействие - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
50	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	

IV четверть - 16 часов

51	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
52	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и пре-	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать	Самоопределение — начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

			правильной ловли		дупреждения травматизма во время занятий физкультурой	познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	
53	Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические - устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	
54	Метание и ловля теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Самоопределение — начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	
55	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: целеполагание - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: информационные — искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
56	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, под-	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно, выполнять прыжок с места, прямой	Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	Регулятивные: целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование — предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Самоопределение - осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	

		тягивание	хват при подтягивании			Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	
57		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения, лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	Научится: выполнять акробатические упражнения - наклоны вперед	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные — самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
58		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте -«удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения, лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	Научится выполнять акробатические упражнения - наклоны вперед	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные — самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
59		Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности	Выносливость	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные - анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
60		Эстафеты на развитие координации,	Как усвоены командные действия при выполнении ранее	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать познавательную задачу в практическую.	Самоопределение - осознание ответственности человека за

	челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений			Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие - строить понятные для партнера высказывания	общее благополучие
61	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности
62	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие - строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение - осознание ответственности человека за общее благополучие
63	Круговые эстафеты до 20 м	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Виразж. Передача эстафеты	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий, контроль — использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение - осознание ответственности человека за общее благополучие
64	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные	Пройденные названия игр	Научится называть игры и формулировать их правила	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — предлагать помощь в	Самоопределение - сознание ответственности человека за общее благополучие

			игры для развития двигательных качеств			сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	
65	Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	
66	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Пройденные названия игр	Научится называть игры и формулировать их правила	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	Самоопределение - сознание ответственности человека за общее благополучие	

Календарно – тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема и тип урока	Дата проведения	Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта)	Планируемые образовательные результаты		
				объем освоения и уровень владения компетенциями	компоненты культурно-компетентного опыта / приобретенная компетентность	
1	2	3	4	5	6	
I четверть –18 часов						
1	Правила безопасности на уроках физической культуры (изучение нового материала)		Организовывающие строевые команды и приемы; строевые упражнения; правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; навыки организации и проведения подвижных игр, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; разминка в движении; подвижная игра «Ловушка»; упражнения на внимание и равновесие	Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном здании и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; выполнять строевые упражнения; упражнения на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Ловушка». Получают возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: знают: правила личной гигиены; умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (комбинированный)		Строевые упражнения на месте и в движении; разминка в движении; техника высокого старта; тестирование бега на 30 м с высокого старта; подвижная игра	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостик».	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности,	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.

			игра «Хвостик»	Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> поддерживать друг друга	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение
3	Техника челночного бега с высокого старта (комбинированный)		Строевые команды; беговая разминка; техника челночного бега с высокого старта; тестирование челночного бега 3 x 10 м; подвижная игра «Хвостик»	Научатся: выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта; сдавать тестирование челночного бега 3 x 10 м; играть в подвижную игру «Хвостик». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> поддерживать друг друга	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
4	Измерение уровня развития основных физических качеств (комбинированный)		Измерение уровня развития основных физических качеств; разминка с упражнениями на внимание; низкий старт с ускорением; подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	Научатся: понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития, выполнять разминку с упражнениями на внимание, низкий старт с ускорением; играть в подвижную игру «Марш с закрытыми глазами»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью
5	Метание мешочка на дальность (комбинированный)		Бег с изменением темпа; упражнения, направленные на развитие координации движений; тестирование метания мешочка на дальность; подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Научатся: выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений; сдавать тестирование метания мешочка на дальность; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> с помощью подбора темпа оптимизировать выполнение бега; использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

						Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
6	Подвижная игра «Мышеловка» (комбинированный)		Разминка, направленная на развитие координации движений; техника «оленьего» бега; подвижная игра «Мышеловка»; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка».	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников
7	Беговые упражнения из различных исходных положений (комбинированный)		Строевые упражнения; бег с заданием на внимание; разминка, направленная на развитие координации движений; «олений» бег; беговые упражнения из различных исходных положений; подвижная игра «Мышеловка»	Научатся: выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений, бег с заданием на внимание, «олений» бег, беговые упражнения из различных исходных положений, выполнять упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка»	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	<i>Регулятивные</i> : целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные</i> : общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию
8	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» (комбинированный)		Разминка, направленная на развитие координации движений; прыжки в длину с места, спиной вперед; подвижная игра «Бегуны и прыгуны»; упражнения на внимание и двигательную память	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память; играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»; соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть	<i>Регулятивные</i> : контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: взаимодействие -

					способами взаимодействия с окружающими людьми	вести устный диалог по технике прыжка
9	Тестирование прыжка в длину с места (комбинированный)	Разминка с малыми мячами; тестирование прыжка в длину с места; подвижная игра «Лови - стучи»; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование прыжка в длину с места; играть в подвижную игру «Лови - стучи»; соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - вести устный диалог по технике прыжка
10	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с (комбинированный)	Разминка с малыми мячами; тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с; подвижная игра «Лови - стучи»; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; играть в подвижную игру «Лови - стучи». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя (комбинированный)	Разминка со средними обручами (кольцами); тестирование наклона на вперед из положения стоя; подвижная игра «Бездомный заяц»; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку со средними обручами (кольцами), упражнения на внимание; сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; играть в подвижную игру «Бездомный заяц». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> выполнять упражнения на гибкость. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии, для решения	

						коммуникативных и познавательных задач.
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (комбинированный)	Разминка со средними обручами (кольцами); тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; подвижная игра «Бездомный заяц»	Научатся: выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; играть в подвижную игру «Бездомный заяц». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, радоваться удачам других людей	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
13	Тестирования броска мяча в горизонтальную цель (комбинированный)	Разминка со скакалкой; тестирование броска мяча в горизонтальную цель; подвижная игра «Вышибалы»; упражнения на координацию движений и внимание	Научатся: выполнять разминку со скакалкой, тестирование броска мяча в горизонтальную цель, упражнения на координацию движений и внимание; играть в подвижную игру «Вышибалы». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль ; использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль ; использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию
14	Тестирование виса и проверка волевых качеств (комбинированный)	Разминка со скакалками; тестирование виса на время; подвижная игра «Вышибалы вслепую»; упражнения на внимание и координацию движений	Научатся: выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений; сдавать тестирование виса на время; играть в подвижную игру «Вышибалы вслепую». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: проявлять волевые качества. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: проявлять волевые качества. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания
15	Строевые упражнения: перестроение в	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой»,	Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изме-

	две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали» (комбинированный)		«противоходом», «по диагонали»; разминка в движении; подвижная игра «Вышибалы вслепую»	диагонали», разминку в движении; играть в подвижную игру «Вышибалы вслепую»	людьми	нения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
16	Подвижная игра «Осада города» (комбинированный)		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминка в движении; подвижная игра «Осада города»	Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении; играть в подвижную игру «Осада города»	Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
17	Подвижные игры (комбинированный)		Разминка в движении; подвижная игра «Салки»; подвижные игры (по желанию учащихся); подведение итогов четверти	Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Салки», выбирать и играть в подвижные игры (по желанию); подводить итоги четверти	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
18	Подвижные игры (комбинированный)		Разминка в движении; подвижная игра «Салки»; подвижные игры (по желанию учащихся);	Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Салки», выбирать и играть в подвижные игры (по	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить

			подведение итогов четверти	желанию); подводить итоги четверти	в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
--	--	--	----------------------------	------------------------------------	---	--

II четверть (14 часов)

19	Кувырок вперед в группировке (комбинированный)		Физические упражнения, их отличие от естественных движений; разминка, направленная на развитие координации движений; перекаты; кувырок вперед; группировка; подвижная игра «Кружева»	Научатся: ориентироваться в понятии <i>физические упражнения</i> ; отличать физические упражнения от естественных движений; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, перекаты, кувырок вперед в группировке; играть в подвижную игру «Кружева»; соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы и обращаться за помощью
20	Лазание по гимнастической стенке (комбинированный)		Разминка с гимнастическими палками; круговая тренировка; лазание по гимнастической стенке; перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения на уроке во время выполнения упражнений	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Регулятивные: целеполагание - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные — контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль
21	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове» (комбинированный)		Разминка с мешочками; кувырок вперед в группировке с трех шагов; подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»; упражнения на равновесие	Научатся: выполнять разминку с мешочками, кувырок вперед в группировке с трех шагов, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Кружева с мешочком на голове»	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.	Регулятивные: целеполагание - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные — контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

				досуга. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль
22	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках (комбинированный)	Разминка с мешочками; «мост»; стойка на лопатках; серия кувырков вперед; упражнения на равновесие; подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»	Научатся: выполнять разминку с мешочками, «мост», стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Кружева с мешочком на голове»	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. - Коммуникативные компетенции; умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: <i>целесолагание</i> — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач
23	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках (комбинированный)	Разминка на скамейках; серия кувырков вперед; полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; подвижная игра «Салки с мешочком на голове»; упражнение на равновесие	Научатся: выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Салки с мешочком на голове»	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
24	Кувырок назад в группировке (комбинированный)	Разминка на скамейках; полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; кувырок назад в группировке; подвижная игра «Салки с мешочком на голове»; упражнение на равновесие	Научатся: выполнять разминку на скамейках, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Салки с мешочком на голове»	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии

					общения	
25	Вис на согнутых руках на низкой перекладине (комбинированный)	Разминка в парах; техника кувырка назад; вис на согнутых руках на низкой перекладине; подвижная игра «Удочка»	Научатся: выполнять разминку в парах, кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине; играть в подвижную игру «Удочка»	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	общения	Регулятивные: планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника
26	Разновидности висов (комбинированный)	Разминка в парах; кувырок вперед в группировке; кувырок назад; висы на низкой перекладине; подвижная игра «Удочка»	Научатся: выполнять разминку в парах, кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине; играть в подвижную игру «Удочка»	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
27	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах (комбинированный)	Разминка с гимнастическими палками; висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка; упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах; упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
28	Лазание по гимнастической стенке (комбинированный)	Разминка у гимнастической стенки; висы на низкой перекладине; лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Жмурки»; упражнение на равновесие	Научатся: выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

						Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
29	Подвижная игра «Медведи и пчелы» (комбинированный)		Разминка у гимнастической стенки; висы на низкой перекладине; лазание по гимнастической стенке различными способами; подвижная игра «Медведи и пчелы»; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке различными способами, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные — узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие строить для партнера понятные высказывания
30	Игровые упражнения (комбинированный)		Игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок назад; лазание по гимнастической стенке различными способами; подвижная игра «Медведи и пчелы»; упражнение на внимание	Научатся: выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках, кувырок назад, лазание по гимнастической стенке различными способами, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь
31	Подвижная игра «Ловля обезьян» (комбинированный)		Разминка, направленная на развитие координации движений; кувырки вперед и назад; подвижная игра «Ловля обезьян»; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: контроль и самоконтроль- использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
32	Прыжки с поворотом на 180° и 360° (комбинированный)		Разминка, направленная на развитие координации движений; прыжки с поворотом на 180° и 360°; лазание по канату; подвижная игра «Ловля	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки с поворотом на 180° и 360°, лазание по канату, упражнения на равновесие и внимание; играть в подвижную	Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения, в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные:

			обезьян»; упражнения на равновесие и внимание	игру «Ловля обезьян»	организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	общеучебные - контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения
--	--	--	---	----------------------	---	--

III четверть – 20 часов

33	Передвижения на лыжах ступающим шагом (комбинированный)		Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего шага; ступающий шаг на лыжах без палок; прохождение дистанции 500 м ступающим шагом	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага, ступающий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом. Получат возможность научиться: вести тетрадь по наблюдению за температурным режимом	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают</i> : правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре во время занятий. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные — искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией — адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом (комбинированный)		Организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника обгона во время передвижения на лыжах; ступающий шаг на лыжах без палок; скользящий шаг на лыжах без палок; прохождение дистанции 500 м скользящим шагом	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику обгона во время передвижений на лыжах, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м скользящим шагом	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают</i> : правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: оценка — устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, строить высказывание
35	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом (комбинированный)		Скользящий шаг на лыжах с палками и без; повороты на месте «всером»; упражнение на лыжах на выносливость	Научатся: выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, повороты на месте «всером», упражнение на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают</i> : правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют:	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: общеучебные - осознанно и произвольно строить сообще-

			безопасности на уроке физической культуры при выполнении упражнений	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	ния в устной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения
36	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом (комбинированный)	Скользкий шаг на лыжах с палками и без; повороты на месте «веером»; упражнение на лыжах на выносливость	<i>Научатся:</i> выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, повороты на месте «веером», упражнение на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры при выполнении упражнений	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают:</i> правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: оценка - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные — узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
37	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом (комбинированный)	Организующие команды «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками; повороты «веером» на лыжах; попеременный двухшажный ход	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом	Здоровьесберегающие компетенции: знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные — получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию
38	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом (комбинированный)	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками; повороты «веером» на лыжах; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	Здоровьесберегающие компетенции: знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: коррекция — адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
39	Передвижение на лыжах с палками	Организующие команды «Лыжи на	<i>Научатся:</i> выполнять организующие	Здоровьесберегающие компетенции:	Регулятивные: контроль - контроли-

	одновременным одношажным ходом (<i>комбинированный</i>)		плечо!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками; повороты «веером» на лыжах; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход	команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	ровать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные - уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью и задавать вопросы
40	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах (комбинированный)		Организующие команды «Лыжи на плечо!»; «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; подъем «лесенкой» на лыжах; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, подъем на склон «лесенкой» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом; играть в подвижную игру «Кто дальше?»	Здоровьесберегающие компетенции: знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие -слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание
41	Подъем на склон «елочкой» на лыжах (комбинированный)		Организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; подъем на склон «елочкой»; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, подъем на склон «елочкой»; играть в подвижную игру на лыжах «Кто дальше?»	Здоровьесберегающие компетенции: знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: коррекция — вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия

42	Подъем на склон «елочкой» на лыжах (комбинированный)		Организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; подъем на склон «елочкой»; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, подъем на склон «елочкой»; играть в подвижную игру на лыжах «Кто дальше?»	Здоровьесберегающие компетенции: знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: общеучебные — ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером
43	Торможение «плугом» на лыжах (комбинированный)		Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; спуск со склона в высокой и низ-	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага с палками на лыжах, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; играть в подвижную игру «Кто дальше бросит?»	Здоровьесберегающие компетенции: знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом (комбинированный)		Организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника обгона во время передвижения на лыжах; ступающий шаг на лыжах без палок; скользящий шаг на лыжах без палок; прохождение дистанции 500 м скользящим шагом	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику обгона во время передвижений на лыжах, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м скользящим шагом	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают:</i> правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оказывать в сотрудничестве взаимопомощь
45	Передвижение на лыжах с		Скользящий шаг на лыжах с	Научатся: выполнять скользящий шаг	Здоровьесберегающие компетенции:	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его

	палками скользящим шагом (<i>комбинированный</i>)		палками и без; повороты на месте «веером»; упражнение на лыжах на выносливость	на лыжах с палками и без, повороты на месте «веером», упражнение на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры при выполнении упражнений	<i>знают:</i> правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: управление коммуникацией - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
46	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом (<i>комбинированный</i>)		Скользящий шаг на лыжах с палками и без; повороты на месте «веером»; упражнение на лыжах на выносливость	<i>Научатся:</i> выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, повороты на месте «веером», упражнение на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры при выполнении упражнений	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают:</i> правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.	Регулятивные: саморегуляция - стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
47	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» (<i>комбинированный</i>)		Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминка со снежками; прохождение дистанции 700 м на лыжах; подвижные игры «Подними предмет», «Прокатись через ворота»	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками; проходить дистанцию 700 м на лыжах; играть в подвижные игры «Подними предмет», «Прокатись через ворота»	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают:</i> правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание
48	Движение на лыжах с палками «змейкой» (<i>комбинированный</i>)		Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный и	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают:</i> правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции:	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и ре-

		ход; одновременный одношажный ход; движение на лыжах с палками «змейкой»; подъем на склон, спуск со склона; подвижные игры «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	одновременный одношажный ход, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона; играть в подвижные игры «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	<i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	зультат деятельности.. Коммуникативные: взаимодействие - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение
49	Движение на лыжах с палками «змейкой» (комбинированный)	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; движение на лыжах с палками «змейкой»; подъем на склон, спуск со склона; подвижные игры «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона; играть в подвижные игры «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	Здоровьесберегающие компетенции: <i>знают:</i> правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: взаимодействие - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение
50	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время (комбинированный)	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; движение на лыжах с палками «змейкой»; подвижные игры на лыжах; подъем на склон, спуск со склона; прохождение дистанции 1 000 м на лыжах на время	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона; играть в подвижные игры на лыжах; проходить дистанцию 1000 м на лыжах на время	Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные - анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности
51	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя (комбинированный)	Организующие команды; разминка с набивными мячами; техника броска набивного мяча способом снизу из положения стоя; подвижная игра «Горячая линия»; упражнение на внимание	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды, разминку с набивными мячами, упражнения на внимание, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя; играть в подвижную игру «Горячая линия»	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаи-	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в

					модействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
52	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя (<i>комбинированный</i>)	Организующие команды; разминка с набивными мячами; броски набивного мяча из положения сидя; подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	Научатся: выполнять организующие команды, разминку с набивными мячами, броски набивного мяча из положения сидя; играть в подвижную игру «Гонка мячей в колоннах»	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	

IV четверть(16 часов)

53	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости (<i>комбинированный</i>)	Организационные команды; разминка, направленная на развитие координации движений; остановка в шаге; остановка прыжком; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в кольцо; упражнение на внимание; подвижная игра «Из обруча в обруч»	Научатся: выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Из обруча в обруч»	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный диалог
54	Выполнение упражнений с	Разминка с мячом в парах; передачи мяча в парах; броски	Научатся: выполнять разминку с мячом в парах, передачи мяча в парах,	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

	мячами в парах (комбинированный)		мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча; упражнение на внимание; подвижная игра «Сбей кегли противника»	броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Сбей кегли противника»	в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный диалог
55	Тестирование подъема туловища за 30 с (комбинированный)		Разминка с мячами в движении; стойка баскетболиста; ведение мяча; бросок мяча в баскетбольное кольцо; тестирование подъема туловища за 30 с; упражнение на внимание; подвижная игра «Сбей кегли противника»	Научатся: выполнять разминку с мячами в движении, стойку баскетболиста, ведение мяча, бросок мяча в баскетбольное кольцо, тестирование подъема туловища за 30 с, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Сбей кегли противника». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические - устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение
56	Выполнение упражнений с мячами в парах (комбинированный)		Разминка с мячом в парах; передачи мяча в парах; броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча; упражнение на внимание; подвижная игра «Сбей кегли противника»	Научатся: выполнять разминку с мячом в парах, передачи мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Сбей кегли противника»	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические - устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение
57	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из		Разминка в движении с мячами; тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; бросок мяча в	Научатся: выполнять разминку в движении с мячами, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, бросок мяча	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные -

	виса лежа согнувшись (комбинированный)		баскетбольное кольцо; упражнение на внимание; спортивная игра баскетбол	в баскетбольное кольцо, упражнение на внимание; играть в спортивную игру баскетбол. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя (комбинированный)		Разминка с малыми мячами; тестирование наклона вперед из положения стоя; броски мяча в баскетбольное кольцо способами снизу, сверху, стоя спиной к кольцу; спортивная игра баскетбол	Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, броски мяча в баскетбольное кольцо способами снизу, сверху, стоя спиной к кольцу; играть в спортивную игру баскетбол. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: целеполагание - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: информационные — искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения
59	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель (комбинированный)		Разминка в движении; тестирование бросков мяча в горизонтальную цель; спортивная игра гандбол; упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку в движении, тестирование бросков мяча в горизонтальную цель, упражнения на внимание; играть в спортивную игру гандбол. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные — самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
60	Упражнения на уравнивание предметов (комбинированный)		Разминка с двумя массажными мячами; упражнения на уравнивание предметов; круговая тренировка; игровые упражнения с массажными мячами	Научатся: выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами, упражнения на	Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные —

	ванный)		мячами; упражнение на внимание и равновесие	внимание и равновесие; проходить станции круговой тренировки		самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
61	Тестирование прыжка в длину с места (комбинированный)		Разминка со скакалками; тестирование прыжка в длину с места; правила игры в футбол; спортивная игра футбол; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку со скакалками, тестирование прыжка в длину с места, упражнения на внимание; соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные - анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности
62	Спортивная игра футбол (комбинированный)		Разминка со скакалками; ведение мяча; футбольные упражнения с мячом; спортивная игра футбол; упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку со скакалками, ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание; играть в спортивную игру футбол	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные - анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности
63	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге (комбинированный)		Организационные команды; разминка в движении; техника высокого старта; техника поворотов в челночном беге; челночный бег; футбольные упражнения; подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой»; игра на внимание	Научатся: выполнять организационные команды, разминку в движении, технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег, футбольные упражнения, игру на внимание; играть в подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой»	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют:</i> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение

						и позицию
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (комбинированный)	Разминка в движении; тестирование бега на 30 м с высокого старта; спортивная игра футбол; упражнения на внимание; подвижная игра «Класс, смирно!»	Научатся: выполнять разминку в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, упражнения на внимание; играть в спортивную игру футбол, подвижную игру «Класс, смирно!». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	
65	Круговая тренировка (комбинированный)	Разминка, направленная на развитие координации движений; круговая тренировка (усложненный вариант); упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить понятные для партнера высказывания	
66	Тестирования челночного бега 3 x 10 м (комбинированный)	Беговая разминка; тестирование челночного бега 3 x Юм; подвижная игра «Флаг на башне»; упражнения на внимание	Научатся: выполнять беговую разминку, тестирование челночного бега 3 x 10 м, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Флаг на башне». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения	
67	Тестирование бега на 1000 м (комбинированный)	Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование бега на 1000 м; подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости; сдавать тестирование бега на 1000 м; играть в подвижную игру «Марш с закрытыми глазами». Получат возможность научиться:	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: <i>умеют</i> : владеть способами взаимо-	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач.	

				вести тетрадь по физической культуре	действия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия
68	Подвижные и спортивные игры (комбинированный)		Игровая разминка; тестирование должников; подвижные игры «Салки», «Колдунчики»; подвижные и спортивные игры (по желанию учеников)	Научатся: выполнять игровую разминку, сдавать тестирование; играть в подвижные игры «Салки», «Колдунчики»; играть в подвижные и спортивные игры (по желанию)	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные знания		
I четверть – 18 часов								

1	Правила техники безопасности на уроках ФК. Содержание комплекса утренней зарядки.	Комбинированный	1	Как вести себя на уроках? Цель: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках ФК, выполнять комплекс УГГ.	Текущий	
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места.	Изучение нового материала	1	Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цель: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться.	Научатся: - самостоятельно выполнять комплекс УГГ; - технически правильно отталкиваться и приземляться.	Текущий	
3	Тестирование: челночный бег 3x10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить правильной технике бега.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
4	Развитие	Проверка	1	Какая польза от	Познавательные: самостоятельно выделяют и	Научатся: –	Конт	

	внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.	ка и коррекция знаний и умений		занятий физической культурой? Цель: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	роль двига- тель- ных качес- тв (пры- жок в дли- ну с мес- та)	
5	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1	Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. Цель: учить правильной технике метания предмета.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - выполнять легкоатлетическое упражнения (метание с трех шагов); - выполнять правильное движение рукой для замаха в метании	Теку- щий	
6	Тестирование: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила метания малого мяча. Цель: совершенствовать координационные способности,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для	Научатся: - выполнять легкоатлетическое упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать	Теку- щий	

	мячом противника»			глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	правила взаимодействия с игроками		
7	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Изучение нового материала	1	Разновидности трудовой деятельности человека. Цель: учить выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - соблюдать правила взаимодействия с партнером	Текущий	
8	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут.	Комбинированный	1	Как распределить силы на дистанции? Цель: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	
9	Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м. разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цель: развивать внимание, скорость,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность,	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать	Текущий	

				координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	и проводить подвижные игры.		
10	Тестирование: бег на 30м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цель: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой	Контроль роли двигательных качеств (бег 30м)	
11	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Комбинированный	1	Прыжок в длину с разбега. Цель: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину	Текущий	
12	Тестирование : прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; - соблюдать правила взаимодействия	Контроль роли двигательных качеств (прыжок в длину с	

						с игроками.	разбега)	
13	Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Комбинированный	1	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: 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 Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту	Текущий	
14	Тестирование : метание малого мяча на дальность.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила метания малого мяча. Цель: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
15	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений.	Изучение нового материала	1	Метание набивного мяча одной рукой от плеча. Цель: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении со сверстниками и взрослыми. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: – выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших	Текущий	

					целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	учеников		
16	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут.	Комбинированный	1	Как распределить силы на дистанции? Цель: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	-	Текущий
17	Обучение специальным беговым упражнениям.	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цель: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры.	-	Текущий
18	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	1	Прыжок в длину с разбега. Цель: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину	-	Текущий
II четверть – 14 часов								

19	Правила безопасного поведения в зале на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	1	Правила безопасности в спортивном зале. Цели: развивать координационные способности в ОРУ с гимнастическими палками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; -выполнять упр. с гимн. палками	Текущий	
20	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении. Цель: закрепить навык выполнения подъема туловища на время	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - правильно выполнять перестроения для развития координации движений; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
21	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	Комбинированный	1	Как технически правильно выполнять перекаты? Цели: закрепить навык выполнения прост. элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;	Научатся: - технически правильно выполнять перекаты в группировке; -организовывать и проводить подвижные игры.	Текущий	
22	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие	Комбинированный	1	Как правильно выполнять кувырок вперед? Цели: развивать	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя;	Научатся: - выполнять упражнения для развития	Текущий	

	скоростных качеств.			координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	ловкости и координации		
23	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра.	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Цели: учить выполнять упражнения со страховкой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;	Научатся: - технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	-	Текущий

24	Тестирование : наклон вперед из положения стоя.	Ком- бини- рован- ный	1	Правила выполнения наклона вперед из положения стоя. Цели: учить выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки.	Конт роль двига тельн ых качес ств (накл он впере д из поло жени я стоя)
25	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой».	Ком- бини- рован- ный	1	Как развивать ловкость и координацию? Цели: учиться перемещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Теку- щий
26	Тестирование : подтягивания на низкой перекладине.	Провер ка и коррекц ия знаний и умений	1	Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: 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; Личностные: понимают значение знаний для	Научатся: – выполнять упражнения для развития силы и ловкости	Конт роль двига тельн ых качес ств (подт ягива ние на

					человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;		перекладине)	
27	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	Изучение нового материала	1	Как составить комплекс упражнений для физкультминутки? Цели: учить понимать принципы построения физкультминутки; развивать координацию в кувырках вперед.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; -технике движения рук и ног в кувырках	Текущий	
28	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимн. палками и со скакалкой.	Комбинированный	1	Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке с гимн. палками. Цели: учить выполнять упражнения по команде; развивать координационные способности в играх и эстафетах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. 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: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	Текущий	
29	Правила выполнения упр. с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега .	Комбинированный	1	Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами. Цели: совершен-	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; -	Текущий	

				ствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
30	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	Комбинированный	1	Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой	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: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; -точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг).	Текущий	
31	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных.	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в стену в движении? Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ФК	Текущий	
32	Совершенствование броска и ловли мяча.	Комбинированный	1	Как совершенствовать технику ведения мяча?	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку	Научатся: - выполнять ведение мяча	Текущий	

		ный		Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении.	учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	различными способами		
III четверть – 20 часов								
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучению движению на лыжах.	Изучение нового материала	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: учить выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», «Лыжи снять!», «Очистить от снега!», «Лыжи скрепить!»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.	-	Текущий
34	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	1	Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Цели: закреплять навык ступающего и скользящего шага; учить ходьбе и поворотам на лыжах приставными шагами.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим шагом по дистанции.	-	Текущий

35	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	Комбинированный	1	Как выполнять на лыжах обгон на дистанции? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется 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: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - продвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции.	Текущий
36	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.	Изучение нового материала	1	Как правильно стартовать на лыжах? Цели: развивать выносливость и скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; -выполнять обгон на дистанции.	Текущий
37	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	Комбинированный	1	Как пройти на лыжах дистанцию без потери времени? Цели: развивать координационные способности при поворотах и спусках на лыжах.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; - выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.	Текущий

38	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Комбинированный	1	Как провести разминку перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: корректировка техники торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется 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: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Текущий	
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода.	Комбинированный	1	Порядок действий при обгоне на лыжах. Цели: учить чередованию шагов на лыжах; развивать скоростно-силовые качества.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.	Текущий	
40	Обучение поворотам на лыжах «упором».	Комбинированный	1	Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах? Цели: учить поворотам «упором». Развитие координационных способностей при спуске.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором».	Текущий	
41	Совершенствование	Ком-	1	В каких случаях	Познавательные: самостоятельно выделяют и	Научатся: -	Теку-	

	ние поворотов на лыжах на месте. Обучение падению на лыжах.	бинированный		применяется торможение падением? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах.	формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	щий	
42	Совершенствование передвижения на лыжах с палками	Комбинированный	1	Как распределить силы в движении на лыжах на большие дистанции? Цели: учить выполнять движение на лыжах по дистанции 1000 м на время; закреплять навык передвижения на лыжах различными способами.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется 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: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием хода.	Текущий	
43	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств.	Применение знаний и умений	1	Как самостоятельно проводить занятия по лыжной подготовке? Цели: развивать внимание,	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила	Текущий	

				ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений на лыжах.	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	взаимодействия с игроками.		
44	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча.	Комбинированный	1	Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Текущий	
45	Обучение броскам мяча через сетку. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	1	Правила игры в пионербол. Цели: учить броскам мяча через сетку.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча чрез сетку из зоны подачи.	Текущий	
46	Обучение подаче мяча через сетку.	Комбинированный	1	Как ведется счет в пионерболе?	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;	Научатся: - технически	Текущий	

	Игра в пионербол.	рованный		<p>Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.		
47	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	<p>Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионербол?</p> <p>Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	Текущий	
48	Совершенствование ведения. ПИ «Гонка мячей»	Комбинированный	1	<p>Распределение ролей игроков в командной игре.</p> <p>Цели: закреплять навык ведения мяча ногами различными способами.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; 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: - добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры.</p>	Текущий	
49	Совершенствование остановки катящегося мяча	Комбинированный	1	<p>За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в</p>	<p>Научатся: - творчески подходить к</p>	Текущий	

	внутренней частью стопы.	ный		в футбол? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата.		
50	Обучение передаче и приему мяча.	Комбинированный	1	Как выполнить жонглирование мячом? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - технически правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
51	Тестирование : бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Броски мяча в горизонтальную цель. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель.	Текущий	
52	Совершенствование бросков и	Комбинированный	1	Как выполнять броски и ловлю	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;	Научатся: - технически	Текущий	

	ловли мяча в паре.	рованный		мяча с партнером разными способами? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре.	Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: 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 Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников			
IV четверть – 16 часов									
53	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: 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 Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; - добиваться достижения конечного результата	Текущий		
54	Совершенствование бросков мяча в кольцо.	Комбинированный	1	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется 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: проявляют дисциплинированность,	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показа лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо	Текущий		

					трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
55	Обучение ведению мяча. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1	Развитие координационных способностей. Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком.	-	Текущий
56	Совершенствование бросков мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	Комбинированный	1	Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: закреплять навык бросков набивного мяча разными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: 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. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять броски набивного мяча; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	-	Текущий
57	Тестирование : броски набивного мяча из-за головы.	Проверка и коррекция знаний и	1	Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы? Цели: закреплять	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения	-	Текущий

		умений		навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	броска набивного мяча		
58	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Разучивание новых .	Комбинированный	1	Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча? Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.	Текущий	
59	Обучение ведению мяча с изменением направления.	Комбинированный	1	Какие действия предпринять при обводке противника? Цели: учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах	Текущий	
60	Совершенствование техники высокого и	Комбинированный	1	При каких видах бега применяются низкий и высокий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач.	Научатся: - выполнять легкоатлетическ	Текущий	

	низкого старта.	ный		старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением.	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	ие упраж-нения; - распределять свои силы во время бега с ускорениями.		
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: закрепить навык прыжка в длину с разбега	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного поведения	Текущий	

62	Тестирование: челночный бег 3x10м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами? Цели: совершенствовать	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют	Научатся: - выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты,	Контроль двигательных качеств	
----	------------------------------------	--------------------------------------	---	--	--	--	-------------------------------	--

				технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через барьеры	действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	ловкости; - выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления.	-	в (челночный бег)	
63	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить навык бега в равномерном темпе и с ускорением	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования.	-	Контроль двигательных качеств в (бег на 30м)	
64	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча.	Комбинированный	1	Как распределять силы при длительном беге? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метаниях	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000м; - выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.	-	Текущий	
65	Медленный бег до 1000м. ПИ «Горячая картошка»	Комбинированный	1	Как проводится подсчет пульса? Цели: учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.	Научатся: - выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.	-	Текущий	

				восстановления	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;			
66	Тестирование: бег 1000м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-	Контроль двигательных качеств в (бег на 1000м)
67	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	Комбинированный	1	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-	Текущий
68	Тестирование: прыжок в длину с прямого разбега.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок с разбега; - соблюдать правила взаимодействия	-	Контроль двигательных качеств в (прыжок в

					<p>общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	с игроками	длину)	
--	--	--	--	--	---	------------	---------	--

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные знания		

І четверть - 18 часов

1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	вводный	1	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?</p> <p>Цель: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях УГ</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила безопасности поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; - организовывать и проводить ПИ</p>	Текущий	
2	Совершенствование строевых упражнений. Тестирование : бег на 30м (скорость)	Комбинированный	1	<p>Почему тестирование проводится 2 раза в год?</p> <p>Цель: закрепить навык построения в шеренгу, учить развивать скорость в беге на 30м.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег)</p>	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	
3	Тестирование : прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега.</p> <p>Цель: тестирование прыжка в длину с места, совершенствовани</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества</p>	<p>Научатся: - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и</p>	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину)	

				е техники бега.	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	приземляться	с места)	
4	Совершенствование техники бега. Тестирование : бег на 1000 м	Комбинированный	1	Корректировка техники бега. Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	
5	Тестирование: метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	1	Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (метание)	
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	Как правильно выполнять основные движения в прыжках? Цель: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	

					нестандартных ситуациях.			
7	Совершенствование прыжка в длину с разбега. ПИ «Прыгающие воробушки».	Комбинированный	1	Как приземлиться в прыжковую яму на обе ноги? Цель: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	-	Текущий
8	Тестирование : прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега.	-	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)
9	Тестирование: челночный бег 3х10м..	Комбинированный	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3х10м? Цель: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: 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;	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через	-	Контроль двигательных качеств (челночный бег)

					Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	барьеры.		
10	Совершенствование разбега в прыжках. ПИ «Удочка».	Комбинированный	1	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: 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 Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту	-	Текущий
11	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).	Изучение нового материала	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	-	Текущий
12	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале на гимнастических снарядах.	Комбинированный	1	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять ОРУ с предметами (гимнастические скамейки и стенка)	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	-	Текущий

13	Обучение метанию набивного мяча. Развитие выносливости, координации.	Изучение нового материала	1	Метание набивного мяча одной рукой от плеча. Цель: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении со сверстниками и взрослыми. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	
14	Развитие выносливости. Разучивание беговых упражнений.	Комбинированный	1	Как распределить силы на дистанции? Цель: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	
15	Обучение специальным беговым упражнениям.	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цель: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры.	Текущий	

16	Тестирование: бег на 30м с высокого старта. Развитие координационных качеств.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цель: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой	Контроль двигательных качеств (бег 30м)	
17	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	Изучение нового материала	1	Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега? Цели: учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление	Текущий	

18	Тестирование : прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	
II четверть- 14 часов								
19	Обучение упражнениям на перекладине в. ПИ «Перемена мест»	Изучение нового материала	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	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине	Текущий	

				согнувшись со сходом вперед на ноги				
20	Тестирование: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание 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.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: 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; Личностные: 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)
21	Совершенствование лазанья по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	1	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. 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: - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств	-	Текущий
22	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: закреплять навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100см (приседания,	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне	-	Текущий

				переходы в упор присев, в упор стоя на коленях).	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;			
23	Тестирование : прыжок в длину с места.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств	Контроль двигательных качеств в прыжок в длину с места)	
24	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну.	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
25	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. ПИ «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла	Текущий	

				коленях, переход в упор присев и соскок вперед)	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
26	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации.	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цель: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - удерживать стойку на руках в течение длительного времени	Текущий	
27	Тестирование : подтягивания на низкой перекладине.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	
28	Обучение упражнениям на перекладине в связке.	Комбинированный	1	Как правильно серию кувырков вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения на перекладине; - соблюдать правила поведения и	Текущий	

				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	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
29	Совершенствование дыхательных упражнений по методике.	Комбинированный	1	Роль физической деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперед, упор присев, встать	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека+	Текущий	
30	Тестирование : наклон вперед из положения стоя.	Комбинированный	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости; - организовывать и проводить	Контроль двигательных качеств в	

				заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой.	Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	занятия физической культурой с профилактической направленностью	(наклон вперед из положения стоя)	
31	Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости .	Изучение нового материала	1	Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Текущий	
32	Контроль за развитием двигательных качеств.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики для глаз; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Контроль двигательных качеств в (бросок набивного мяча)	

				живот, «рыбка», «корзинка», встать)				
III четверть- 20 часов								
33	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнение движения на лыжах	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой	-	Текущий
34	Совершенствование передвижения на лыжах с палками .	Применение знаний и умений	1	Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой? Цели: закреплять навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.	-	Текущий
35	Совершенствование попеременного двухшажного .	Применение знаний и	1	Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить	-	Текущий

		умений		ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками.	действия; адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	разминку перед ходьбой на лыжах.		
36	Совершенствование одновременного одношажного .	Применение знаний и умений	1	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	Текущий	
37	Обучение одновременному бесшажному.	Комбинированный	1	Как распределить силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.	Текущий	
38	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке.	Применение знаний и умений	1	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, координацию в	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и	Текущий	

				движении на лыжах различными способами.	мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	подъемы на лыжах).		
39	Совершенствование одновременного двухшажного .	Применение знаний и умений	1	Порядок действий при обгоне на лыжах. Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставл. целей.	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.	-	Текущий
40	Совершенствование передвижения на лыжах с палками.	Применение знаний и умений	1	Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на лыжах	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	-	Текущий
41	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	Применение знаний и умений	1	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Научатся: - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.	-	Текущий

					Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
42	Совершенствование спуска на лыжах с палками	Применение знаний и умений	1	Развитие выносливости. Цели: учить выполнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	-	Текущий
43	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м на время.	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	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	-	Текущий
44	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами.	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча разными	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча.	-	Текущий

				способами	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
45	Совершенствование бросков мяча через сетку. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи.	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: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	-	Текущий
46	Совершенствование подачи мяча через сетку. 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	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: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	-	Текущий
47	Обучение положению рук и ног при приеме мяча. Игра в пионербол.	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-	Текущий
48	Совершенствование	Примен	1	Развитие ловкости	Познавательные: ориентируется в разнообразии	Научатся: -	-	Теку-

	ние «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	ение знаний и умений		и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу	способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	щий	
49	Обучение упражнениям с мячом в парах.	Применение знаний и умений	1	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: 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 поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Текущий	
50	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями	Текущий	

51	Развитие двигательных качеств посредством волейбольных упражнений.	Применение знаний и умений	1	Правила и условия проведения игры в волейбол. Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол	Текущий	
52	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в. ПИ «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски 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	
IV четверть- 16 часов								
53	Тестирование: поднимание туловища за 1 мин. 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	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контроль	роль двигательных качеств (поднимание)

				положения лежа на спине за 30 секунд.	школьника		туловища за 30 сек)	
54	Совершенствование бросков мяча одной рукой. ПИ «Мяч среднему».	Применение знаний и умений	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закрепить навык броска мяча одной рукой	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: - выполнять броски мяча одной рукой разными способами; - контролировать силу, высоту и точность броска	Текущий	
55	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей.	Применение знаний и умений	1	Как выполняется остановка в два шага? Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага.	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: - технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском в корзину.	Текущий	
56	Тестирование: броски набивного мяча из-за головы. ПИ «Вышибалы двумя мячами»	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.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.. Личностные: 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)	

57	Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения упражнений в команде	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: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	-	Текущий	
58	Обучение ведению мяча в движении. Совершенствование бросков 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	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: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	-	Текущий	
59	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	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	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: - технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; - взаимодействовать с партнерами в игре	-	Текущий	
60	Совершенствование	Применение	1	Как выполняется	Познавательные: определяют, где применяются	Научатся: -	-	Теку-	

	ние ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей .	ение знаний и умений		остановка в два шага? Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага.	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	технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском в корзину.	щий	
61	Обучение специальным беговым упражнениям.	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	

62	Тестирование: челночный бег 3х10м. ознакомление со способами закаливания.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: 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)
63	Тестирование: 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.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность).
64	Развитие силы в метании набивных. Игра в мини-футбол.	Применение знаний и умений	1	Развитие силовых качеств Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Научатся: - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Текущий

					Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
65	Обучение прыжкам в высоту. Игра в мини-футбол	Комбинированный	1	Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту и в длину с разбега.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики.	-	Текущий
66	Тестирование: 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	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-	Контроль двигательных характеристик (прыжок в длину с разбега)
67	Тестирование: 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	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по	-	Контроль двигательных характеристик (бег на 60 м)

					взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	частоте пульса.		
68	Тестирование: бег на 1000м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями 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: - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-	Контроль двигательных качеств (бег на 1000м)

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
1.5		Д	

Примечание.
учебного
приводится в
спортивный зал.
количество
объектов
технического
указано с учётом
наполняемости

Количество
оборудования
расчёте на один
Конкретное
средств и
материально-
оснащения
средней
класса (26—30

учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения.

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антivyшибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-ого года обучения.

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- по разделу **«Легкая атлетика»** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу **«Подвижные игры»** — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 3-ого года обучения.

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с

мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее»,

«Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 4-ого года обучения.

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными

мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой, в том числе готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.)

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
 - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
 - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
- «4» - выставлена тогда, когда:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
 - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
 - определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
- «3» - ставится если:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
 - определения понятий не достаточно четкие;
 - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
 - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - получает тот, кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
 - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
 - при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
 - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебно-методический комплекс

- Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М.: просвещение, 2011.

2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2011.

- От 11 июня 2014 г. № 540, «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО».