


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа № 6 г. Моздока
Республики Северная Осетия - Алания

«СОГЛАСОВАНО»
Зам директора по УВР

Е.В. Дрямова
« 31 » 08 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ООШ№6

Р.В. Будайчева.

« 31 » 08 2021г.

Рабочая учебная программа учебного предмета «физкультура»

Основного общего образования базовый уровень
начальная школа
на 2021-2022 учебный год .

*Соответствует федеральному компоненту государственных
образовательных стандартов основного общего образования*

ФИО - Гуляева Эльза Эльмурзаевна
Должность – учитель физкультуры
Квалификационная категория - первая

г.Моздок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3-4 классов

Количество часов: Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Рабочая программа составлена на основе:

- 1) федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- 2) программы по физической культуре В.И.Ляха, А. А. Зданевича (Учебная комплексная программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича 2006 год, Москва, Просвещение).

Учебник: "Физическая культура в школе" 3-4 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др.; под ред. М. Я. Виленского. - 6 - е изд. - М: Просвещение, 2010.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета «физическая культура» в соответствии с целями, которые определены стандартом.

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 воспитании личности гражданина;
 - Закона "Об образовании";
 - Федерального закона "О Физической культуре и спорте";
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
 - примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

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 стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласований движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные принципы и подходы при формировании данной программы были следующие:

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 двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике 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 переход 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.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его усвоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

На уроках физической культуры в 3-4 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно- познавательной направленностью; с образовательно - обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно- познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. **Оценка успеваемости по физической культуре в 3-4 классе** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При оценке успеваемости учитель должен ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание";

-в метаниях га дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнением содержания;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты изучения курса "Физическая культура"* должны отражать:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие , координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития , осанки, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать , каких следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура" в основной школе

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включая в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному и з осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

		часы	1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	4	1	1	1	1
2	Спортивные игры	23			23	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	20	10			10
5	Кроссовая подготовка	18	10			8
6	Народные игры	10	3	3	3	1
7	Контрольно-оценочный раздел	6	2	1	1	2
8	Самостоятельные игры и развлечения (способы физкультурной деятельности)	7	1	2	2	2
	Итого	102	27	21	30	24

I четверть – 27 ч. 3-4 классы

№ Ур ока	Тема урока	Кол -во ча- сов	Дата		Оборудо- вание	Планируемые результаты		
			пла н	фак т		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть								
Легкая атлетика 10 часов								
1	ТБ. Основы знаний. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м				Фишки	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
3								

3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4-5	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высоко-го старта	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
6-7	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно по-</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия дру-

						нимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	гим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	
8	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
9-10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега				Рулетка	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
11	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

						<p>кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .</p>	<p>смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
12-13	Метание малого мяча в горизонтальную цель				Малые мячи, фишки	<p>Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель</p> <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
14	Метание малого мяча в вертикальную цель				Малые мячи, фишки	<p>Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

15	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов				Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
16	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов					Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Кроссовая подготовка 10 часов								
17	ТБ. Бег в равномерном темпе до 6 минут					Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

							исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 6 мин.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
18	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 7 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
19	Кроссовый бег до 7 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 7 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
20	Кроссовый бег до 8 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и усло-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приня-

						мя.	виями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 8 ми	тие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21	Кроссовый бег до 8 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 8 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 8 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22	Кроссовый бег до 10 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
23	Кроссовый бег					Знать технику кроссового бега,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

	до 12 минут					уметь бежать длительное время. 12 мин	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
24	Кроссовый бег до 15 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 15 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
25-26	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000.					Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
27	Итоговый							

	урок. Самостоятельные игры и эстафеты.							
2 четверть								
Гимнастика с элементами акробатики 21 часов								
28 (1)	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением				Демонстрационный материал	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29 2)	Круговая тренировка				Маты, резинки, скакалки	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упраж-	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетическ

						нения на внимание	действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
30 3)	Кувырок вперед				Маты гимнастические	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
31 4)	Кувырок назад				Маты гимнастические	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять ку-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

							вырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32 5)	Стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
33 6)	Кувырок назад и перекастом стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							лопатках слитно .	
34 7)	«Мост» из по- ложе- ния, ле- жа на спине				Маты гимна- стические	Знать, как выпол- нять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с доста- точной полнотой и точно- стью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррек- ции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост « из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци- альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравствен- ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче ски потребностей, ценностей и чувств
35 8)	Комби- нация из освоен- ных элемен- тов				Маты гим- настические	Знать, какие гим- настические упражнения су- ществуют, Выполнять ком- бинацию из осво- енных элементов два кувырка впе- ред, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их вы-	<i>Коммуникативные:</i> устанав- ливать рабочие отношения, слушать и слышать друг дру- га и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятель- но выделять и формулиро- вать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен- ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетически потребностей, ценностей и чувств

						полнения.		
36 9)	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов				Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
37 10)	Висы				Маты гимнастические	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям
38- 39 11- 12)	Опорный прыжок					Знать, как выполнят опорный прыжок вскок в упор присев со скок прогнув-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регу-</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям, развитие само-

						шись	<i>Лятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40 13)	Круговая тренировка				Маты гимнастические скакалки	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
41 14)	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.				Маты гимнастические	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

							восте и свободе	
42 15)	Упражнения в равновесии				Скакалки	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот,. прыжки со сменой ног.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
43- 44 16- 17)	Прыжки в скакалку в тройках				Скакалки	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
45 18)	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек				Скакалки	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

								конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
46-47 19-20)	Лазанье по канату в два приема				Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках,	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к людям
48 21)	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема Итоговый урок. Игры и эстафеты по выбору учащихся.				Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к людям
3 четверть								
Спортивные игры (баскетбол, волейбол,) 30 час								

49 1)	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.					Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
50- 51 2- 3)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
52- 53 4- 5)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты бросков существуют,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую си-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	в движении						лу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
54-55 6-7)	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
56-57 8-9)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты ведения существуют	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

							<i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
58 10)	Ведение мяча с изменением направления движения				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, вести мяч с изменением направления	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
59 11)	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
60 12)	Контрольный урок. Ведение мяча с из-				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления дви-	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-

	менением направления движения и скорости					жения и скорости .	действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
61-13)	Броски в кольцо одной и двумя руками с места				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные</i> : обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные</i> : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
62-63-14-15)	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные</i> : устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные</i> : контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнять баскетбольные упражнения,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

						бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
64-65 16-17)	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения				Баскетбольные мячи	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
66 18)	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места. Нац. п/и «Найди свою пару»				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику броска в кольцо. Знать правила подвижной игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

							полнять броски в кольцо	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
67 19)	Вырывание и выбивание мяча				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
68 20)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
69 21)	Комбинация из освоен-				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

	ных элементов: ловля, передача, ведение, бросок					в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
70 22)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
71 23)	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо				Баскетбольные мячи, фишки	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты

						ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	и находить выходы из спорных ситуаций
72 24)	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
73 25)	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

74 26)	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.					Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
75 27)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений					Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, .</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
76 28)	Передача мяча сверху двумя ру-					Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на ме-	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо-</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци-

	ками на месте и после перемещения вперед					сте и после перемещения вперед	стающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	альной роли обучающегося формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
77 29)	Передача мяча над собой и через сетку					Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
78 30)	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Итоговый					Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои по-

	урок.						препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	ступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Легкая атлетика 24 часов 4четверть								
79 1)	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высоко-го старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
80 2)	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							<i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	
81 3)	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высоко-го старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
82 4)	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
83 5)	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятель

	разбега Тести- рование Подтяги- вание в висе на перекла- дине						<i>Регулятивные:</i> адекватно по- нимать оценку взрослого и сверстника, сохранять задан- ную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития фи- зических способностей.	ности и личной ответствен- ности
84 б)	Кон- трольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффек- тивно сотрудничать и спо- собствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролиро- вать свою деятельность по ре- зультату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учени- формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудни- чества со сверстниками и взрослыми в разных соци- альных ситуациях
85- 86 7-8)	Метание малого мяча на даль- ность с 4-5 брос- ковых шагов				Малые мячи, фишки	Знать правила проведения ме- тания мяча на дальность, как выполнять мета- ние мяча с разбе- га, правила по- движной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учи- теля. <i>Регулятивные:</i> адекватно по- нимать оценку взрослого и сверстника, сохранять задан- ную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо- ционально-нравственной о- зывчивости, сочувствия дру- гим людям, развитие само- стоятельности и личной от- ветственности за свои по- ступки на основе представ- лений о нравственных нор- мах, социальной справедли- вости и свободе

87 9)	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов					Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
88 10)	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
89 11)	Бег в равномерном темпе до 11 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 11 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества

							ку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 11 мин.	чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90 12)	Кроссовый бег до 12 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91 13)	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

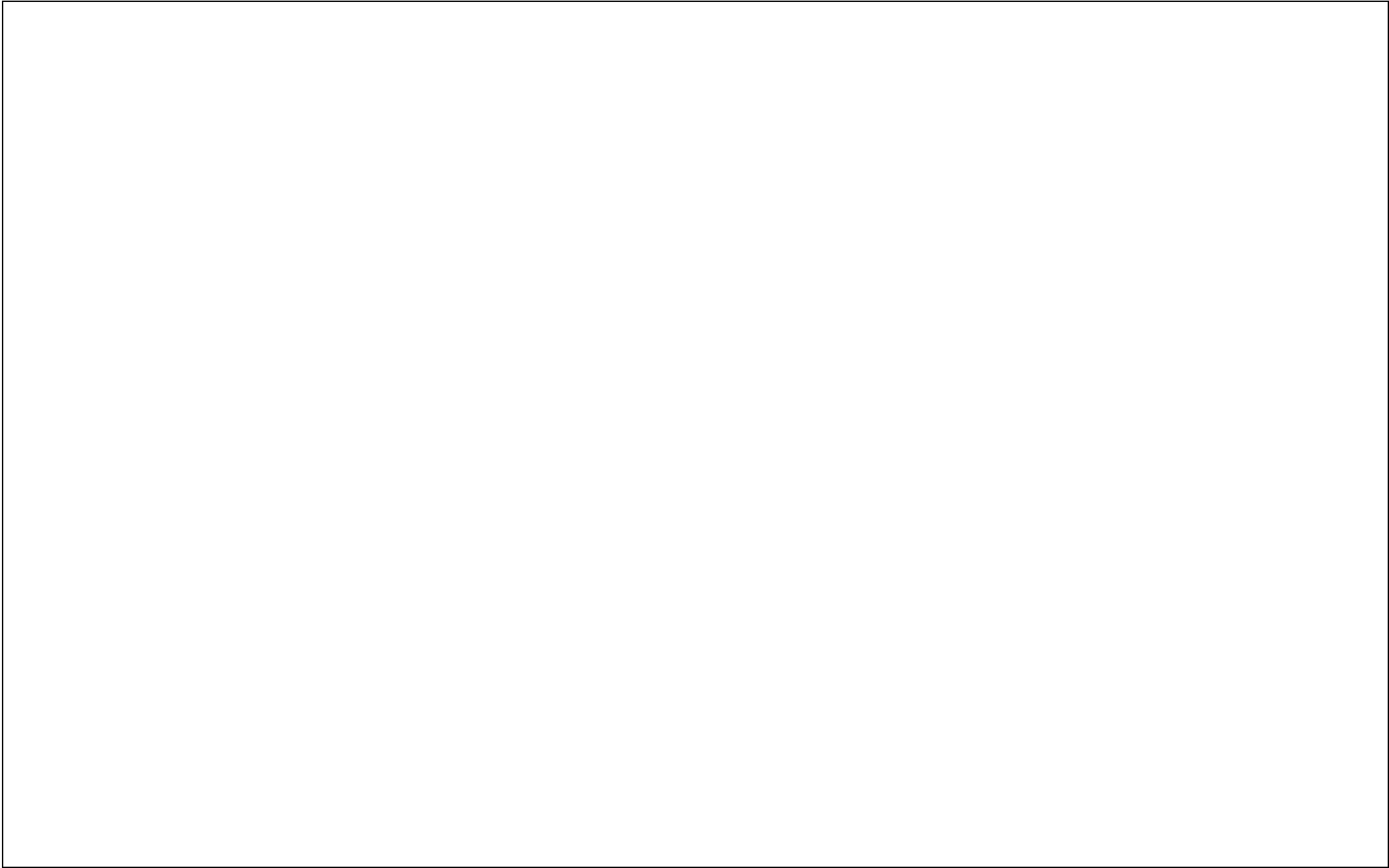
92 14)	Кроссовый бег до 14 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
93 15)	Кроссовый бег до 15 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94 16)	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемеще-				Футбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упраж-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

	щения в стойке.						нения, играть в спортивную игру «Футбол»	
95 17)	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения				Футбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
96 18)	Удары по воротам на точность				Футбольные мячи, фишки	Знать как выполняются элементы .Ведение, пас, прием, остановка , удар по воротам.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения .</p> <p><i>Познавательные;</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и к другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

97 19)	Комбинация из освоенных элементов				Футбольные мячи, фишки	. Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98 20)	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам				Футбольные мячи, фишки	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

99 21)	Национальные игры: «журавли», «перетягивание каната»				канат	Уметь играть в нац. игры.	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> соблюдать правила игры</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
100 22)	Контрольно-оценочный урок (прыжки с места, челночный бег)					Знать правила проведения тестирования прыжка с места, челночного бега	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, челночного бега.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
101 23)	Контрольно-оценочный				Маты, скакалки, секундомер.	Знать правила проведения тестирования прыжка через скакалку за 30	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

	урок (пресс, прыжки через скакалку)					сек., уметь выполнить пресс на время	условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
102 24)	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.				Малые мячи, фишки	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях



Цель 3 – 30 урока физкультуры :

Создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта

В связи со спецификой преподавания уроков в спортивном зале, особенностями оснащения образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

Плавание (нет бассейна);

гимнастика (упражнения на бревне).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на изучение программы, раздел гимнастики дополнен общефизическими и силовыми упражнениями; время, отведённое на плавание, перераспределено на другие виды раздела.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

4 класс 102 часа

№ урока	Дата	Тема урока	Элементы содержания	Тип урока	предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Вид контроля
четверть (24 часа) ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.16								
1. (1)		Ходьба и бег.-6 Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	Вводный	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	текущий
2 (2)		Высокий старт. Ходьба с изменением длины и частоты шага	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от	Обучение	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слу-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-	текущий 1

			10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».		выполнять основные упражнения в беге;	шать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	
3 (3)		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята».	Учетный	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек
4 (4)		Старты из различных исходных положений.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Обучение	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять старты из различных исходных положений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
5 (5)		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м –				<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,8сек

		тест.						устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установок на безопасный образ жизни	«4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <u>Девочки</u> - «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек
6 (6)		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3x10 м – на результат.	Учетный	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3x10м из различных и.п.		<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установок на безопасный образ жизни	<u>Мальчики</u> – «5» - 10,6сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек	
7 (7)		<u>Прыжки 5</u> Прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах дру-	5	Обучение	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<i>Коммуникативные:</i> способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной	текущий	

			гой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».			Познавательные; Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	
8 (8)		Прыжок в длину с места – тест.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Учетный	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	<i>Мальчики</i> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <i>Девочки</i> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см
9 (9)		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П/игра «Прыгающие воробушки».	Обучение	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	текущий
10 (10)		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7	Совершенствование	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, само-	текущий

			шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».				понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	стоятельности и личной ответственности	
11 (11)		Прыжок в длину с разбега – учет.	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны».		Учетный	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установок на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Мальчики</i> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <i>Девочки</i> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см
12 (12)		<u>Метание</u> 6 Метание мяча в горизонтальную цель.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	6	Обучение	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
13 (13)		Метание мяча в вертикальную цель.	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообраз-		Обучение	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-	текущий

			ные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».		в метании в вертикальную цель.	в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	нально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
14 (14)		Метание мяча с места на дальность.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Обучение	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании с места.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	текущий
15 (15)		Метание мяча с разбега.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Совершенствование	<i>Уметь:</i> правильно выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	текущий

							нравственных нормах.		
16 (16)		Метание мяча с разбега.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись».		Совершенство-вание	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч с разбега на заданное расстояние.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
17 (17)		Метание мяча с разбега.-учет.	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».		Учетный	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки</u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м
18 (18)		КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА Бег в чередовании с ходьбой.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	7	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	текущий

						Осваивать технику бега различными способами.		
19 (19)		Преодоление препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	текущий
20 (20)		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Учетный	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Мальчики</i> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <i>Девочки</i> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин
21-		Переменный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражне-	Ком-	Уметь: бегать в равномерном тем-	<i>Коммуникативные:</i> с доста-	Развитие мотивов	теку-

22 (21-22)		Гладкий бег. 5 – минут	ния. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»		плексный	пе.	точной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 5 мин.	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	щий
23-24 (23-24)		Контрольно-оценочный урок.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут П/и «Бои за флажки».		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Проявлять качества выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
25-26 (25-26)		Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся.	. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся. П/игра «Волк во рву»		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Осваивать двигательные действия. <i>Взаимодействие в группах</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	текущий
27 (27)		Итоговый урок Игры-эстафеты	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и через длинную скакалку.		Учетный	Уметь: концентрировать внимание.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слу-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-	

						шать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Проявлять качества быстроты. Осваивать двигательные действия. Взаимодействие в группах.	нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	
II четверть (24 часа) ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ								
28 (1)		Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	1 4	Обучение	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Личностные УУД: *освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; *развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; * освоение правил здорового и безопасного образа	Ком. 2
29 (2)		Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	1	Комплексный	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	<i>Коммуникативные</i> . Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. партнёром; -доступно излагать знания о гимнастике; <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> *выполнение акробатических комбинаций;	Ком. 2
30 (3)		Акробатика - Кувырок вперед	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размы-	1	Учетный	Уметь: выполнять строевые	- <i>Коммуникативные</i> . Выпол-	Ком. 2

		Строевые упражнения.	вание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		команды и акробатические элементы.	нение акробатических элементов: кувырки, подстраховка партнёром; -доступно излагать знания о гимнастике; <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; <i>Познавательные</i> *изучение комплекса упр. Для профилактики и коррекции осанки; ;		
31 (4)		Акробатика - кувырок назад. Строевые упражнения.	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Комплексный	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	<i>Регулятивные</i> планировать пути достижения целей; -устанавливать целевые приоритеты; <i>Познавательные</i> осуществлять контроль и оценивать собственное поведение. – <i>Коммуникативные</i> аргументировано высказывать свою точку зрения; -критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.		Ком. 2
32 (5)		Акробатика- кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения.	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Комплексный	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказывать о проведении строевых команд «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	текущий	Ком. 2

33 (6)		Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Строевые упражнения.	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроевание из колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Учетный	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	По технике исполнения	Ком. 2
34 (7)		Акробатика-стойка на лопатках перекаат вперед, кувырок в сторону. Строевые упражнения.	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекаат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Комплексный	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	текущий	Ком. 2
35 (8)		Акробатика: из стойки на лопатках перекаат вперед, кувырок в группировке в сторону – на результат.	. ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекаат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Учетный	». Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	<i>Познавательные:</i> используют общие приёмы решения поставленных задач <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собствен-	По технике исполнения	Ком. 2

						ной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.			
36 (9)		<u>Равновесие.</u> <u>Висы. Строевые упражнения.</u>	ОРУ с обручем. Пере- строение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимна- стической скамейки. Ходьба по бревну, пере- шагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие сило- вых способностей.		Обучение	Уметь: выполнять строевые упраж- нения; висы и подтягивание в висе	Познавательные: самостоя- тельно выделяют и формули- руют познавательные цели; Регулятивные: вносят необхо- димые коррективы в действие после его завершения на осно- ве его оценки и учёта сделан- ных ошибок. Коммуникатив- ные: договариваются и прихо- дят к общему решению в сов- местной деятельности, в том числе в ситуации столкнове- ния интересов.	текущий	Ком. 2
37 (10)		Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из поло- жения, сидя – тест.	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гиб- кость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из поло- жения, сидя на результат. П/игра		Учетный	Уметь: выпол- нять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Познавательные: самостоя- тельно выделяют и формули- руют познавательные цели; Регулятивные: вносят необхо- димые коррективы в действие после его завершения на осно- ве его оценки и учёта сделан- ных ошибок. Коммуникативные: договари- ваются и приходят к общему решению в совместной дея- тельности, в том числе в ситу- ации столкновения интересов.	Мальчики – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см Девочки – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	Ком. 2
38 (11)		<u>Опорный пры- жок</u> Опорные прыжки на гор- ку гимнастиче- ских матов.	. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновид- ностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с задани- ями. Прыжки со скакал- кой до 30 сек. П / игра «Удочка»	3	Ком- плексный	Уметь: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на ко- лени.	Познавательные: самостоя- тельно выделяют и формули- руют познавательные цели; Регулятивные: вносят необхо- димые коррективы в действие после его завершения на осно- ве его оценки и учёта сделан- ных ошибок. Коммуникатив-	текущий	Ком. 2

							<i>ные</i> : договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
39 (12)		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомиться с техникой разбега П/ игра «Пустое место». Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях.		Комплексный	Уметь : правильно выполнять соскок взмахом рук..	<i>Познавательные</i> : самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; <i>Регулятивные</i> : вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок. <i>Коммуникативные</i> : договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	По технике исполнения	Ком. 2
40 (13)		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на результат. Упражнения на релаксацию.		Учетный	Уметь : правильно выполнять соскок взмахом рук..	<i>Познавательные</i> : самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; <i>Регулятивные</i> : вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные</i> : договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	По технике исполнения	Ком. 2
41 (14)		<u>Лазание и перелезание.</u>	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание че-	4	Комплексный	Уметь : выполнять лазание и перелезание.	<i>Познавательные</i> : ориентируются в разнообразии способа решения задач. <i>Регулятивные</i> : адекватно воспринимают предложения и оценку учителя	текущий	Ком. 2

			рез коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.			лей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию		
42 (15)		Лазание и перелезание.	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Комплексный	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	текущий	Ком. 2
43 (16)		Лазание по канату.	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Комплексный	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способа решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию	текущий	Ком. 2
44 (17)		Лазание по канату.- учет	ОРУ. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на	Учетный	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способа решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию	<u>Мальчики</u> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза	Ком. 2

			результат.						
45 (18)		Лазание по канату и опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор»		Комплексный	Уметь: выполнять лазание и опорный прыжок на козла.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способа решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию	текущий	Ком. 2
46 (19)		Контрольно-оценочный урок	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на результат. Развитие силовых способностей.		Учетный	Уметь: выполнять лазание и перелазание.	<i>Познавательные:</i> используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия упражнениями, подвижными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	По технике исполнения	Ком. 2
47 (20)		Контрольно-оценочный урок	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	5	Учетный	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой. выполнять правильно соскок с высоты.	<i>Познавательные:</i> используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия упражнениями, подвижными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей	текущий	Ком. 2

							и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.		
48 (21)		Итоговый урок. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	.				<i>Познавательные:</i> используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия упражнениями, подвижными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	текущий	Ком. 2
III четверть (30 часов) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР									
49 (1)		Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	1 9	Обучение	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, со-	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы	

						хранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
50 (2)		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися – тест.	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол. Подтягивание из вися – на результат	Учетный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки, передвижения, повороты, остановки, подтягивание не результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Мальчики</i> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <i>Девочки</i> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз
51 (3)		Ловля и передача мяча на месте.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч со-	Обучение	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст-	Ком. 3

			седу». Развитие координационных способностей.				ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Мяч соседу»	никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
52 (4)		Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	Учетный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах на месте и шагом, играть в подвижную игру « Мяч соседу», прыгать через скакалку на время.		<i>Мальчики</i> – «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз <i>Девочки</i> – «5» – 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	
53 (5)		Ловля и передача мяча со сменной мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Учетный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контроли-		По технике исполнения	

			стей.			ровать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах в движении, играть в подвижную игру «Гонка мяча по кругу»			
54 (6)		Ведение мяча на месте правой и левой рукой	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания.		Обучение	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Ком. 3
55 (7)		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.		Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Выбивной»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Ком. 3
56 (8)		Ведение мяча в движении.	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с за-		Обучение	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодо-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на ос-	

			даниями. Игра «Выбивной». Развитие			лению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами.	нове представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
57 (9)		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении Ведение мяча – учет	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в и утки». Эстафеты с ведением мяча в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки»	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. Знать, какие варианты ведения существуют	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	По технике исполнения
58 (10)		Ведение мяча с изменением направления движения	ОРУ в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Ведение мяча с изменением направления движения Игра «Охотники и утки».	Обучение	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, знать технику ведения мяча с изменением направления движения.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: вести мяч с изменением направления.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
59 (11)		Броски в кольцо одной и двумя руками с места	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо одной и двумя руками с места. Броски мяча в шаг с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	Обучение	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков со-	

							трудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
60 (12)		Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Броски в кольцо одной и двумя руками с места. Игра «Мяч в об-руч».	Учетный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, закрепить технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на ос-нове представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
61 (13)		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разно-видности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Ком-плексный	Уметь: бросать мяч в кольцо после ведения, владеть мячом в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами после ведения, играть в игру «Не давай мяч водящему»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	
62 (14)		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения Развитие координационных способностей. Игра «Не давай мяч водяще-му».	Ком-плексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.			

63 (15)			ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча. . Игра в мини-баскетбол.	Учетный	Уметь: . Знать технику броска в кольцо. Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять броски в кольцо		Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики–Девочки</u> = «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз
64 (16)		Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.			Ком. 3
65 (17)		Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.			Ком. 3

66 (18)		Эстафеты с элементами баскетбола.	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.		Ком- плексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.			Ком. 3
67 (19)		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>Подвижные игры</u>	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	1 1 6	Ком- плексный				Ком. 3
68 (20)		Подвижные игры.	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.		Ком- плексный	Уметь: выполнять команды.			Ком. 3
69 (21)		Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести		Учетный	Уметь: мягко приземляться.			<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см

70 (22)		Подвижные игры.	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.		Комплексный	Уметь: выполнять честно правила игры.			Ком. 3
71 (23)		Подвижные игры.	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»		Комплексный	Уметь: концентрировать внимание.			Ком. 3
72 (24)		Подвижные игры.	Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».		Комплексный	Уметь: концентрировать внимание.			Ком. 3
73 (25)		<u>Подвижные игры с элементами волейбола</u> Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	5	Комплексный	Знать: правила игры в «Пионербол». Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Ком. 3
74 (26)		Стойки игрока и перемещения.	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами)		Обучение	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков	Ком. 3

							сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
75 (27)		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Расстановка, стойка и перемещения игрока. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	Обучение	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Ком. 3
76 (28)		Передача мяча сверху двумя руками	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Комплексный	Уметь: соблюдать правила игры Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Ком. 3
77 (29)		Итоговый урок. Передача мяча сверху двумя руками	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Учетный	Уметь: выполнять передачу двумя руками.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<u>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</u>	Количество раз из 5 бросков Мальчики – Девочки = «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз

IV четверть (24 часа) ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.

78 (1)		Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	4 4	Комплексный	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовке. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
79 (2)		Прыжок в высоту с прямого разбега.	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.		Комплексный	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
80 (3)		Прыжок в высоту с разбега.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении		Комплексный	Уметь прыгать в высоту с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	

			прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.				<i>Познавательные:</i> Совершенствовать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
81 (4)		Прыжок в высоту с разбега – учет.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат		Учетный	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в высоту, применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<u>Мальчики</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <u>Девочки</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см
82 (5)		КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА Бег в чередовании с ходьбой.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	7	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
83 (6)		Преодоление препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражне-		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном тем-	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с	Развитие этических чувств, доброжела-	

			ния. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.		пе	помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную . <i>Познавательные:</i> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
84 (7)		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Учетный	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин
85 (8)		Переменный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прояв-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудни-	

						лять качества выносливости, бежать в равномерном темпе 5 мин.	чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
86 (9)		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Учетный	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, проходить тестирование в беге за 6 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Ком. 4 <u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <u>Девочки</u> – «5» – 1050м «4» - 950м «3» - 650м
87 (10)		Переменный бег	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Проявлять качества выносливости	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
88 (11)		Кросс 2000 метров – учет	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат.	Учетный	Уметь: выполнять бег 2000 метров	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	По технике исполнения

			П/игра «Угадай, чей голосок».			ями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	нения	
89 (12)		<u>Ходьба и бег.</u> Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2-3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	1 2 4	Учетный	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <u>Девочки</u> – «5» – 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек
90 (13)		Старты из различных исходных положений.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробы».		Обучение	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту дея-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и	

						тельности. <i>Познавательные:</i> выполнять старты из различных исходных положений	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
91 (14)		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее»	Совершенство-вание	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек к <u>Девочки</u> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек к
92 (15)		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3x10 м – на результат.	Учетный	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3x10м из различных и.п.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, челночный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	<u>Мальчики</u> – «5» - 10,6сек к «4» - 11,2сек к «3» - 11,8сек к <u>Девочки</u>

						3x10 м – на результат.		вочки – «5» – 10,8се к «4» – 11,4се к «3» – 12,2се к
93 (16)		Метание Метание мяча в вертикальную цель.	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	4	Обучение	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
94 (17)		Метание мяча с места на дальность.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».		Обучение	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяча на дальность с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

95 (18)		Метание мяча с разбега	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».		Совершенство-вание	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч с разбега на заданное расстояние.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,30м ин «4» - 5,45м ин «3» - 6,10м ин <u>Девочки</u> – «5» - 5,45м ин «4» - 5,55м ин «3» - 6,10м ин
96 (19)		Метание мяча с разбега – учет.	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».		Учетный	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки</u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м
97 (20)		<u>Прыжки</u> Прыжок в длину	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок	4	Учетный	Уметь: выполнять прыжки с	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способство-	Развитие мотивов учебной деятельно-	<u>Мальчики</u> –

		ну с места – тест.	через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		места с заданиями.	вать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	сти и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	«5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см «2» - 120 см <u>Девочки</u> - «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см
98 (21)		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П/игра «Прыгающие воробушки».	Обучение	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
99 (22)		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П/игра «Прыгающие воробушки».	Совершенствование	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упраж-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудни-	

						нения для развития физических способностей	чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
100 (23)		Контрольно-оценочный урок Прыжок в длину с разбега – учет.	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробы вороны».	Учетный	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	<u>Мальчишки</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см
101 (24)		Самостоятельные игры и развлечения.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры и развлечения по выбору учащихся.	Совершенствование		<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Осваивать двигательные действия. Взаимодействие в группах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
102		Итоговый урок.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Подвижные игры и развлечения по выбору учащихся.	Совершенствование		<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-	

						оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Проявлять качества быстроты. Осваивать двигательные действия. Взаимодействие в группах.	зывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа предназначена для общеобразовательных учреждений, разработана для общеобразовательных 3-4 класса.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цель программы

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

Физическая культура: 3 часа в неделю.

- I четверть - 9 недель, 27 уроков;
- II четверть - 7 недель, 21 урок;
- III четверть - 10 недель, 30 уроков;
- IV четверть - 8 недель, 24 урока;
- ИТОГО: 34 недели, 102 урока.

Раздел 1: «Легкая атлетика» 27 ч

Подвижные игры 6 ч

Раздел 2: «Гимнастика» Акробатика, висы, строевые упражнения Опорные прыжки 14 ч 21 ч

Раздел 3: «Подвижные игры на основе баскетбола» 30 ч

Раздел 4: Легкая атлетика 24ч

Содержание программы

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.

Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

Бег на 30 м и 60 м, бег с высоким подниманием бедра.

Метание малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «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», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 3-4 класса обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Критерии и нормы оценки ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	дата	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля
Легкая атлетика 32 ч							
Ходьба и бег 6ч							
1		Вводный урок, инструктаж по технике безопасности	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Формировать умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий;	уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; на время пробежать 30м, 60м	Фронтальный, индивидуальный
2		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры	1	Изуче-ние но-вого ма-териала	Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;		Фронталь-ный, индиви-дуальный
3		Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Игры	2	Изуче-ние но-	Развивать скоростные спо-собности;		Фронталь-ный, индиви-

				вого материала	Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности		дуальный
4		Бег на 30м на результат. Игры	1	Изучение нового материала			текущий
5		Бег на 60м. Игры	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный
Прыжки 5 ч							
		Прыжок в длину с места. Игры	2	Изучение нового материала	Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см; Развивать скоростные способности; Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности	уметь правильно выполнять движение в прыжках	Фронтальный, индивидуальный
		Прыжок в длину с места на результат. Игры	1	Изучение нового материала			текущий
		Прыжок с высоты 60см. Игры	2	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный
Метание 6 ч							
		Метание малого мяча с места	2	Изучение нового материала	Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; Метать в цель с 4-5м; Развивать скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности	уметь правильно выполнять движения в метании	Фронтальный, индивидуальный
		Метание малого мяча на заданное расстояние	2	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный
		Метание в цель 4-5м	2	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный

Подвижные игры 3ч							
		ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Формировать умение выпол-нять ОРУ, Передавать эстафеты,	уметь играть в подвиж-ные игры с бегом, прыж-ками	Фронталь-ный, индиви-дуальный
		ОРУ. Эстафеты	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие во-робушки»;		Фронталь-ный, индиви-дуальный
		ОРУ. Игры «Зайцы в огоро-де», «Третий – лишний»	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Развивать скоростно-силовые качества; Инструктаж по технике без-опасности		Фронталь-ный, индиви-дуальный
Подвижные игры на основе баскетбола 19 ч							
		Ловля и передача мяча в движении	1	Изуче-ние но-вого ма-териала	Формировать умение ловить и передавать мяч в движе-нии; вести на месте правой и ле-вой рукой в движении шагом и бегом;	уметь владеть мячом: ве-дение передача, ловля, броски	Фронталь-ный, индиви-дуальный
		Ведение на месте правой и левой рукой в движении ша-гом и бегом	2	Изуче-ние но-вого ма-териала	бросать мяч в цель (кольцо); выполнять ОРУ; игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;		Фронталь-ный, индиви-дуальный
		Броски в цель (кольцо)	1	Изуче-ние но-вого ма-териала	развивать координационные способности		Фронталь-ный, индиви-дуальный
		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квад-ратах	1	Изуче-ние но-вого ма-териала	Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах; Вести мяч на месте правой и левой рукой в движении ша-гом и бегом;	уметь владеть мячом: ве-дение передача, ловля, броски	Фронталь-ный, индиви-дуальный
		Бросок двумя руками от гру-ди	1	Изуче-ние но-вого ма-териала	Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ; игра «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности Инструктаж по технике без-		Фронталь-ный, индиви-дуальный

					опасности		
Гимнастика 20 ч							
Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч							
		Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»	1	Изучение нового материала	Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;	уметь выполнять команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный, индивидуальный
		Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой	2	Изучение нового материала	Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой; Выполнять 2-3 кувырка вперед;		Фронтальный, индивидуальный
		Кувырок вперед	2	Изучение нового материала	Выполнять стойку на лопатках; ОРУ; Развивать координационные способности;		Фронтальный, индивидуальный
		Выполнять стойку на лопатках	2	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный
		Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга;	2	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять строевые команды	Фронтальный, индивидуальный
		Вис стоя; вис на согнутых руках;	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять висы	Фронтальный, индивидуальный
		Подтягивание в висе	1	Изучение нового ма-	Выполнять подтягивание в висе; Развивать координационные способности;	уметь выполнять подтягивание в висе	Фронтальный, индивидуальный

				териала	Инструктаж по технике безопасности		
		Упражнения на гимнастической скамейке	2	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке; Эстафеты; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь лазать по гимнастической скамейке	Фронтальный, индивидуальный
		Лазание по гимнастической лестнице	1	Изучение нового материала	Формировать умение лазать по гимнастической лестнице; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь лазать по гимнастической лестнице	Фронтальный, индивидуальный
Опорный прыжок 7 ч							
		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	1	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	Фронтальный, индивидуальный
		Перелезание через гимнастического коня	2	Изучение нового материала	Формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезть через гимнастического коня; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять перелезание через гимнастического коня	Фронтальный, индивидуальный
		Опорный прыжок	3	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять опорный прыжок; ОРУ; игры; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять опорный прыжок	Фронтальный, индивидуальный

		ОРУ. Эстафеты	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками	Фронтальный, индивидуальный
Лыжная подготовка 30 ч							
		Вводный урок	1	Урок за-крепления ЗУН	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания; Инструктаж по технике безопасности	знать о значении занятий для укрепления здоровья и закаливания; уметь правильно выбирать одежду для занятий физкультурой на лыжах	Фронтальный, индивидуальный
		Ступающий шаг с палками	1	Урок за-крепления ЗУН	Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками	уметь передвигаться ступающим шагом	Фронтальный, индивидуальный
		Скользкий шаг с палками	1	Урок за-крепления ЗУН	Формировать умение передвигаться скользким шагом с палками	уметь передвигаться скользким шагом	Фронтальный, индивидуальный
		Ступающий и скользкий шаг с палками	2	Урок за-крепления ЗУН	Формировать умение передвигаться ступающим и скользким шагом	уметь передвигаться ступающим и скользким шагом	Фронтальный, индивидуальный
		Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона	1	Урок за-крепления ЗУН	Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона	уметь подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона	Фронтальный, индивидуальный
		Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона	1	Урок за-крепления ЗУН	Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона	уметь подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона	Фронтальный, индивидуальный
		Попеременный двухшажный ход без палок	3	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Фронтальный, индивидуальный
		Повороты переступанием	2	Изучение нового материала	Формировать умение поворачиваться переступанием	уметь выполнять повороты переступанием	Фронтальный, индивидуальный

		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	3	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Фронтальный, индивидуальный
		Подъем и спуск с небольших склонов	1	Изучение нового материала	Формировать умение подниматься и спускаться со склона	уметь подниматься и спускаться со склона на лыжах	Фронтальный, индивидуальный
		Спуск в высокой стойке с небольших горок	2	Изучение нового материала	Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона	уметь подниматься на склон, спускаться со склона в высокой стойке	Фронтальный, индивидуальный
		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания	2	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1000м	Фронтальный, индивидуальный
		Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона	1	Изучение нового материала	Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться с небольшого склона	уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться со склона	Фронтальный, индивидуальный
		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью	2	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1500м	Фронтальный, индивидуальный
		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью	2	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом до 2000м	Фронтальный, индивидуальный
		Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок	2	Изучение нового материала	Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке с небольшого склона	уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке со склона	Фронтальный, индивидуальный
		Передвижение до 2000м. Эстафеты	3	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м	уметь передвигаться на лыжах до 2000м, участвовать в эстафете на лыжах	Фронтальный, индивидуальный

Подвижные игры на основе баскетбола (продолжение)

	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	2	Урок за-крепления ЗУН	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; Бросать мяч в цель (кольцо); Выполнять ОРУ; Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь владеть мячом: ведение, передача, ловля, броски	Фронтальный, индивидуальный
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	2	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный
	Бросок двумя руками от груди	2	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный
	Броски в цель (кольцо)	2	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный
	ОРУ. Игры	1	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный
	ОРУ. Эстафеты	1	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный
	Мини баскетбол	2	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный

Легкая атлетика (продолжение)

Ходьба и бег 4 ч

	Ходьба и бег	1	Урок за-крепления ЗУН	Формировать умение ходить и бегать по команде; Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м; Развивать скоростные способности; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности	уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; на время пробегать 30м, 60м	Фронтальный, индивидуальный
	Бег на 30м. Игры	1	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный
	Бег на 30м на результат. Игры	1	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный
	Бег на 60м. Игры	1	Урок за-крепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный

Прыжки 3 ч							
		Прыжок в длину с места. Игры	2	Урок за-крепле-ния ЗУН	Формировать умения пры-гать в длину с места, прыгать в длину на результат;	уметь правильно выпол-нять движение в прыжках	Фронталь-ный, индиви-дуальный
		Прыжок в длину с места на результат. Игры	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Развивать скоростные спо-собности; Соблюдать правила соревно-ваний в беге, прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике без-опасности		Фронталь-ный, индиви-дуальный
Метание 2 ч							
		Метание малого мяча с ме-ста. Игры	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Формировать умение метать малый мяч с места на даль-ность;	уметь правильно выпол-нять движения в метании	Фронталь-ный, индиви-дуальный
		Метание в цель 4-5м. Игры	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Метать в цель с 4-5м; Развивать скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике без-опасности		Фронталь-ный, индиви-дуальный
Подвижные игры 3 ч							
		ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Формировать умение выпол-нять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Тре-тий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие во-робушки»;	уметь играть в подвиж-ные игры с бегом, прыж-ками	Фронталь-ный, индиви-дуальный
		ОРУ. Эстафеты	1	Урок за-крепле-ния ЗУН	Развивать скоростно-силовые качества; Инструктаж по технике без-опасности		Фронталь-ный, индиви-дуальный
		ОРУ. Игры «Зайцы в огоро-де», «Третий – лишний»	1	Урок за-крепле-ния ЗУН			Фронталь-ный, индиви-дуальный

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа предназначена для общеобразовательных учреждений.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цель программы

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-4 КЛАСС

Физическая культура: 3 часа в неделю.

- I четверть - 9 недель, 27 уроков;
- II четверть - 7 недель, 21 урок;
- III четверть - 10 недель, 30 уроков;
- IV четверть - 8 недель, 24 урока;
- ИТОГО: 34 недели, 102 урока.

Раздел 1: «Легкая атлетика» 12 ч

Ходьба и бег 4 ч

Прыжки 5 ч

Метание 3 ч

Подвижные игры ч

Раздел 2: «Гимнастика» Акробатика, висы, строевые упражнения, опорные прыжки 14

Раздел 3: «Подвижные игры на основе баскетбола» 29 ч

Раздел 4: «Легкая атлетика» 24 ч

Содержание программы

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.

Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

Бег на 30 м и 60 м, бег с высоким подниманием бедра.

Метание малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

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», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 3-4 класса обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега

с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Критерии и нормы оценки ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правиль-

ности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 класс

№ уро-ка	Дата про-ведения	Наименование раздела про-граммы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований		Вид контроля
						уметь	знать	
1	2	3	4	5	6	7		8
1.		1 четверть Легкая атлетика (12 часов) Основы знаний.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ви-ды ходьбы.	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атле-тике. Ходьба: обычная; на носках; в полу-приседе; под счет учителя, коротким, длин-ным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С пре-одолением 3-4 препятствий. Развитие коор-динационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучи-ваемых упражне-ний и основы пра-вильной техники их выполнения.	Фронталь-ный опрос
2			.Высокий старт с последующим уско-рением. Разновидно-сти ходьбы и бега.	Комплекс-ный	Разновидности ходьбы. Ходьба по размет-кам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ в движении. Изучение техники высоко-го старта. Техника стартового ускорения, финиширования. Игра «Пятнашки» Разви-тие скоростных и координационных способ-ностей.	Иметь представ-ление о темпе, скорости и объ-еме физических упражнений	Знать названия разучиваемых упражнений и ос-новы правильной техники их вы-полнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физиче-ских упражнений.	текущий

3			Челночный бег 3х10м. Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением 2-3 серии по 10м. ПИ «Точная передача».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
4			Бег на скорость 30, 60 м.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	текущий
5			Бег на скорость 30, 60 м.	учетный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	
6			Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Знать технику выполнения прыжка	текущий
7			Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий
8			Прыжок в высоту способом «перешагивание» и прямого разбега.	комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка способом «перешагивание», и с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий

9			Прыжок в высоту способом «перешагивание», с прямого разбега.	комплексный	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий
10			Развитие скоростных способностей. Тестирование.	комплексный	Беговые упражнения. ОРУ на месте. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Тестирование: подтягивание в висах-мальчики, пресс-девочки.			текущий
11			Метание теннисного мяча на дальность и в цель.	изучение нового материала	Беговые упражнения. ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
12			Метание теннисного мяча на дальность и в цель.	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	текущий
13			Метание теннисного мяча на дальность и в цель.	комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	
14		Кроссовая подготовка (4 часа)	Равномерный бег 6 мин	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
15			Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
16-17			Равномерный бег 7 мин	комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий

						ходьбу с бегом		
18-19		Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры – 7ч.	Равномерный бег 8 мин Техника безопасности при проведении п/и.. П/и «Кенгуру», «Круговая эстафета», «К своим флажкам»	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). ОРУ в движении. Разновидности ходьбы и бега. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
20-21			Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит», эстафеты.	комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
22-24			Игры: «Точный расчет», «Журавли», «К своим флажкам». Эстафеты с прыжками и метанием..	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). П/и «Точный расчет». Нац. п/и «Журавли», «К своим флажкам», эстафеты с прыжками и метанием.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
25		Контрольно-оценочный урок.	Прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, поднятие туловища за 30сек.	комплексный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости. Прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м, пресс за 30сек.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
26		Самостоятельные игры и привлечение по выбору уч-ся.	Подвижные игры и эстафеты по выбору учащихся.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Подвижные игры и эстафеты по выбору учащихся. Развитие выносливости	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	текущий
27		Самостоятельные игры и привлечение. Итоговый урок.	Подведение итогов четверти. Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся.	учетный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Охотники и зайцы», эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Знать о способах простейшего контроля за дыхательной системой.	Без учета времени

28		2 четверть Гимнастика -14ч. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	фронтальный опрос
29			Техника акробатических упражнений – изучение группировки, перекатов в группировке.	Комплексный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно». Перестроение из колонны по одному по два-три различными способами. Перекаты в группировке. Перекаты в стороны (вправо-влево).	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий
30			Техника акробатических упражнений – перекаты в группировке. кувырок вперед, стойка на лопатках-изучение техники.		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	текущий
31			Акробатические упражнения – соверш. техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Изучение техники выполнения кувырка назад, мост из положения лежа, полушпагат	учетный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы и бега. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений
32			Акробатические упражнения – кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат..	комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке на носках. Равновесие: ходьба большими шагами, выпадами. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать терминологию разучиваемых упражнений Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий

33			Акробатические упражнения – кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат..	комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке на носках. Равновесие: ходьба большими шагами, выпадами. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	текущий
34			Акробатические упражнения – изучение комплекса из изученных элементов.	Изучение нового материала	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Изучение комплекса –мост из положения лежа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений	текущий
35			Совершенствование техники выполнения комплекса на результат	комплексный	Ходьба по залу. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Выполнение комплекса. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Подтягивание в висе (на результат).
36			Прыжки через скакалку	учетный	. Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь выполнять строевые команды и прыжки со скакалкой.	Знать технику выполнения акробатических упражнений и прыжки со скакалкой.	текущий
37			Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры, и упражнения со скакалкой.	Знать технику выполнения висов и упоров на гимнастической стенке.	текущий
38			Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать технику выполнения висов и упоров на гимнастической стенке.	предварительный

39			Изучение техники лазания по канату в два и три приема	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Техника выполнения лазания по канату. п\и «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять лазание по канату.	Знать технику безопасности лазания по канату.	текущий
40			Лазание по канату в два и в три приема.		Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Техника выполнения лазания по канату. п\и «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять лазание по канату.	Знать технику выполнения лазания по канату.	текущий
41			Лазание по канату в два и в три приема	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Техника выполнения лазания по канату. п\и «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять лазание по канату. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Знать правила подвижных игр	Текущий
42			Лазание по канату в два и в три приема.	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять лазание по канату. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Знать технику выполнения лазания по канату.	текущий
43		Подвижные игры с элементами с/и и нац. п/игр– 4 часа.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», нац. п/и «Жмурки».	комплексный	ОРУ. Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

44			Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка», нац. п\и «Перетягивание».		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
45			Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
46				комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
47		Контрольно-оценочный урок – кувырок назад, полушпагат	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	комплексный	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
48		Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся. Итоговый урок	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	комплексны	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
49		III четверть- 30часов Подвижные игры с элементами спортивных игр, нац .игры- 27ч Основы знаний.	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях спортивным играм, нац. п\и.	комплексный	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий

50			Передача двумя руками от груди.	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать правила подвижных игр	текущий
51			Передача двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать правила подвижных игр	текущий
52			Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
53			Передача мяча сверху из-за головы	Комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	Текущий
54			Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий

55			Ловля и передача мяча	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
56			Ведение мяча с изменением направления и скорости.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Уметь вести мяч по прямой с изменением направления и скорости.	текущий
57			Ведение мяча с изменением направления и скорости.	комплексный	. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Уметь вести мяч по прямой с изменением направления и скорости.	текущий
58			Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Уметь вести мяч по прямой с изменением направления и скорости.	текущий

59-60			Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Уметь вести мяч правой и левой рукой	
61			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать и уметь броски мяча двумя руками от груди.	текущий
62			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать и уметь броски мяча двумя руками от груди.	
63			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать и уметь броски мяча двумя руками от груди.	текущий

64			Броски мяча одной рукой от плеча, двумя из-за головы.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски мяча одной от плеча, двумя из-за головы. Эстафеты с ведением, передачей мяча.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
65			Броски мяча одной рукой от плеча, двумя из-за головы.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски мяча одной от плеча, двумя из-за головы. Эстафеты с ведением, передачей мяча.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
66		Волейбол.	Подбрасывание мяча над головой.	комплексный	ОРУ. Стойки и перемещения игрока, повороты, остановки во время бега. Пц «Перестрелка».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
67			Подача мяча через сетку разными способами.	комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. подача мяча через сетку разными способами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
68			Прием и передача мяча в парах.	комплексный	ОРУ. Прием и передача мяча в парах. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий

69			Прием и передача мяча в тройках.	комплексный	ОРУ. Прием передача мяча в тройках. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол и волейбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
70	Футбол		Удар по неподвижному мячу.	комплексный	ОРУ. Удары по неподвижному мячу разными способами в парах. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
71			Удар по катящемуся мячу.	комплексный	ОРУ. Удары по катящемуся мячу в парах. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Игра в мини-футбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	текущий
72			Остановка мяча носком, внутренней и внешней стороной стопы.	комплексный	ОРУ Остановка мяча носком, внутренней и внешней сторонами стопы. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-футбол Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий
73			Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы.	комплексный	ОРУ. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	текущий

74			Ведение мяча по прямой.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	текущий
75			Ведение мяча с обводкой предметов	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Знать правила подвижных игр	текущий
76		Самостоятельные игры и развлечения.	Подвижные и эстафеты по выбору учащихся.	комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Знать правила подвижных игр	текущий
77		Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся.	Подвижные и эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	комплексный	ОРУ с. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	текущий
78		Итоговый урок. Подведение итогов четверти.	Игра в мини-футбол, мини-баскетбол.	комплексный	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	текущий
79		IV четверть -24ч Легкая атлетика – 12ч.	Основы знаний. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий

80			Виды ходьбы и бега.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
81			Высокий старт и бег со старта по команде на 15м, 30м, 60м.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 15м, 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
82			Низкий старт и стартовый разгон.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение техники низкого старта. Старты из различных исходных положений до 30м. Подвижные игры «	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
83			Челночный бег 3x10м	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Изучение техники челночного бега. Максимальный быстрый бег на месте сериями (по 10-15сек). Встречная эстафета. Игра	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
84		Прыжки	Прыжки в длину с места (обучение).		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места ,чередую в полную силу и вполсилы (на точность приземления).	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
85			Прыжки в длину с места (зачет), с разбега - обучение	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения – прыжки на одной, на двух на месте. Изучение прыжка в длину с разбега (с 3-5шагов разбега).	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Мальчики – 130см. девочки – 125см.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий

86			Прыжки в длину с разбега (зачет)	комплексный	ОРУ Специально беговые упражнения. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см . Игра «К своим флажкам».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Зачет – мальчики - Девочки -	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
87			Прыжок в высоту способом «перешагивание» и прямого разбега.	комплексный	ОРУ. Специально беговые и прыжковые упражнения.. Изучение техники прыжка способом «перешагивание», и с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
88			Прыжок в высоту способом «перешагивание» и прямого разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения .Совершенствование и закрепление прыжка в высоту. Эстафеты с прыжками и с мячами.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
89		Метание	Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ в парах. Специальные упражнения для разминки плечевого пояса. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
90			Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
91			Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
92		Кроссовая подготовка -4часа	Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий

93			Бег по пересеченной местности	комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
94			Равномерный бег 6 мин.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
95			Кросс до 1 км.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	текущий
96		Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры-4 часа		комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Нац. п/и «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
97			Обучение п/играм, нац. п/и «Жмурки», «Снайпер».	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра « Развитие скоростных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
98			Подвижные игры с элементами спортивных игр.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Нац. п/и «Жмурки» Развитие скоростных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	текущий
99			Подвижные игры и эстафеты.	комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Нац. п/и «Тохси». Развитие скоростных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	

100		Контрольно-оценочный урок	Бег на результат на 30м, 60м., прыжки в длину с места.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Бег на результат 30, 60м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м, 60 м	Бег на 30м- мальчики- 6.5, девочки – 7.0. прыжки – мальч. -130см. дев. - 125см.	текущий
101		Контрольно-оценочный урок	Контрольно-оценочный урок – челночный бег 3x10м, метание м/м в обруч на расстоянии 10м.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание во внутрь обруча на расстоянии – 10м. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, и в метании.	Знать основы правильной техники их выполнения. Зачет челн.бега-м-11.0;д-11.5	текущий
102		Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся. Итоговый урок.	Подведение итогов года. Задания на лето. П/игры по выбору учащихся.	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий

100			Прыжок в длину с места.		ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
101			Метание мяча на дальность	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
102			Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
103			Метание мяча на дальность	учетный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	предварительный