

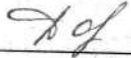


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Печниковская средняя школа»

<p>Согласовано</p> <p>Зам. Директора по УВР</p> <p>Гамовой Н.В.</p> <p></p> <p>От «30 августа 2022»</p>	<p>Утверждено</p> <p>Директором МОУ</p> <p></p> <p>Давыдовой Т.В.</p> <p></p> <p>От «31 августа 2022»</p>
--	---

**Рабочая программа по физической культуре  
для 3-4 класса**

Составитель: учитель физической культуры  
МОУ «Печниковской СШ»  
Давыдов Денис Леонидович



### Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 3-4 класса рассчитана на 102 ч (3 часа в неделю).

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.





## Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

### Личностные, метапредметные, предметные результаты

3 класс

#### Личностные результаты:

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

#### Метапредметные результаты:

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

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

4 класс

#### Личностные результаты:



- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

#### Метапредметные результаты:

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

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

#### Система оценки достижений учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки  
 Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.



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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

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

- Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам.
- Формирование этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.
- Основным объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.
- Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.
- Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону не достижения.
- Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования
- Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:
  - повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «4».
  - высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «5».





- Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.
- Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учётом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.





**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

<b>Содержание курса</b> <b>Тематическое планирование</b>	<b>Кол-во часов по классам</b>				<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура**

<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения</p>	<p>Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека Профилактика травматизма</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
--	---	--------------------------	--

**Из истории физической культуры**

<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
---	---	--------------------------	---

**Физические упражнения**

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического</p>
--	---	--------------------------	---

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

физических упражнениях.  
Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.  
Общее представление о физической подготовке.  
Что такое физическая нагрузка.  
Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений

развития.  
Характеризовать показатели физической подготовки.  
Выявить характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений

### Способы физической деятельности

#### Самостоятельные занятия

<p><b>Составление режима дня.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультурминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультурминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>В процессе уроков Домашнее задание</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Ободрать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, выносливости</p>
--	--	---	--

#### Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

<p><b>Измерение длины и массы тела.</b> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>В процессе уроков Домашнее задание</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями</p>
--	---	---	--

#### Самостоятельные игры и развлечения

<p><b>Организация и проведение подвижных игр.</b></p>	<p>Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Народные подвижные игры</p>	<p>В процессе уроков Домашнее задание</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательской деятельности</p>
---	---	---	---

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p><b>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток. Гимнастика для глаз.</b></p>	<p>Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств</p>	<p>В процессе уроков Домашнее задание</p>	<p>Оценивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах</p>
---	---	---	--

занятии.  
Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд)	Движение и передвижение строем	4	5	5	5	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении
<p><u>Акробатические упражнения.</u> Упоры; седы; уращения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад гимнастический мост.</p> <p><u>Акробатические комбинации.</u></p> <p><u>Например:</u></p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворотом в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед</p> <p><u>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</u></p> <p><u>Гимнастическая комбинация.</u> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера.</u></p> <p><u>Передвижение по гимнастической стенке.</u></p> <p><u>Преодоление пологой препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</u></p>	Акробатика.	8	8	8	8	
	Снарядная гимнастика	3	3	3	3	Прикладная гимнастика



**Лыжные гонки**

<i>Передвижение на лыжах разными способами</i>	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>Повороты; ступки; подъёмы; торможения</i>	<i>Технические действия на лыжах</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>
<p><i>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</i>  <i>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</i>  <i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</i>  <i>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения.</i>  <i>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</i>  <i>Объяснять технику выполнения поворотов, ступков и подъёмов.</i>  <i>Осваивать технику поворотов, ступков и подъёмов.</i>  <i>Проявлять координацию при выполнении поворотов, ступков и подъёмов</i></p>						

**Подвижные и спортивные игры**

<i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i>	<i>Подвижные игры.</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
<i>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	<i>Спортивные игры.</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
<i>На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале</i>		<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
		<i>16</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>16</i>
		<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<p><i>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</i>  <i>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</i>  <i>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</i>  <i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении механических действий в подвижных играх.</i>  <i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</i>  <i>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</i>  <i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</i>  <i>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</i>  <i>Осваивать технические действия из</i></p>						



<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p><u>Общепедагогическая подготовка.</u></p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>спортивных игр.                      Моделировать технические действия в игровой деятельности.                      Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.                      Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.                      Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.                      Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.                      Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.                      Развивать физические качества</p>
---	--	----------	----------	----------	---

**Планируемые результаты обучения.**

**В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:**

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
  - научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
  - узнают о положительных влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Обучающиеся:**
- освоит первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
  - научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
  - освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
  - научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателем развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
  - научатся выполнять комплексы специализированных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
  - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать достижимый уровень основных физических качеств;
  - освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия в футбол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часо в	Ти пи уро в- ка	Элементы содержания			Планируемые результаты			Вид конт роля	Характеристика деятельности учащихся
				Предметные	Мета- предметные	Личностные	Предметные	Мета- предметные	Личностные		
<i>1 четв. Легкая атлетика 10ч. (24ч.)</i>											
1	Инструк- таж по ТБ. Ходьба и бег.	4 ч.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упр-я. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 2 мин - развитие выносливости.	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Оценивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На место!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	<b>Познавательные:</b> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b> формирование действий моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. <b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Формирование навыков систематического наполнения за своим физическим состоянием,	Текущий	<i>Описывать технику беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</i>		

2	Ходьба и бег.	Комплексны	ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Показывать: бег с максимальной скоростью до 60м.				<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способностей позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>					
3	Ходьба и бег. (с преодолением препятствий).	Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 3мин - развитие выносливости.	<p><b>Контролировать</b> дыхание во время бега и выполнения физ. упр.</p>					Тест					
4	Ходьба и бег.		ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.											
5	Прыжки.	3 ч.	Изучение нового материала	<p>ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам., с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>			<p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения</p> <p><b>контролировать</b> величину нагрузки по</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	Текущий	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>				



6	Прыжки.	Комплексный	ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявить</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Освоить</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявить</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	7	Прыжки.	Контроль-ный.	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеете специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
8	Метание.	3 ч.	Изучение нового материала	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод».			Контроль-ный.	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеете специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

9	Метание.	Закрепление	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Третий лишний».		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.	Текущий	<i>Усваивать универсальные умения контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</i>
10	Метание.	Контрольный.	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами.			Тест	

11	<p>Подвижные игры.</p>	10 ч	<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей.</p>			
12	<p>Подвижные игры.</p>		<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей.</p>			
			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Применять</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью</p>	Текущий	Текущий	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
				<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Применять</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>			

13	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «1 усилебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Развитие силовых способностей.	Выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из	Тест	
14	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей.		Текущий	
15	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.		Текущий	
16	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.		Текущий	
17	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.		Текущий	
18	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.		Текущий	
19	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. Развитие меткости, координационных способностей.		Текущий	
20	Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания, скоростных способностей.		Текущий	

21	Подвижные игры с элементом ми футбола.	4 ч.	Изучение нового материала	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	Освоить виды спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений	Текущий	Правила игры
22	Подвижные игры с элементом ми футбола.		Закрепление	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Умение видеть красоту движений	Текущий	
23-24	Подвижные игры с элементом ми футбола.		Совершенствование	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.	Умение видеть красоту движений	Текущий	

2 четв. Гимнастика. 18

Подвижные и спортивные игры. 3 (21 ч.)

ные игры с элементами баскетбола.	3 ч.	Изучение нового материал	Текущи
		<p>от груди в движении. Веление в хольбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	
		<p>технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>	<p>выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»; «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>

26	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком, со средним отскоком. Игра «Подвижная цель», «Гонка мячей», «Передал-садись». Развитие координационных способностей.			Текущий	
27	Подвижные игры с элементами мини-баскетбола.	Контрольный.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.				Оценивание выполнения	

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	6 ч.	Изучение нового материала
<p>Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>		<p><b>Освоить</b> команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p><b>Описать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Освоить</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><b>Выявить</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Оценивать</b> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
		<p><b>и</b> <b>осознавать</b> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением организуемых упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умения выполнять задание в соответствии поставленной целью.</p>
		<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
		Текущи



29	Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение». Развитие силовых, координационных способностей.	<i>Проявить</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Текущий
30	Акробатика. Строевые упражнения.	Контрольный	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?» Развитие силовых, координационных способностей.	Оценивание техники акр.-их элементов	Текущий	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, <i>мост</i> с помощью. Игра «Точный поворот». Развитие силовых, координационных способностей.	Текущий	Текущий	
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Закрепление	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». Развитие силовых, координационных способностей.	Текущий	Текущий	

33	Акробати ка. Строевые упражне- ния.		Совершенствования	<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекагом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>		Текущий
34	Висы и упоры. Строевые упражне- ния.	6 ч.	Изучение нового материала	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Описать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивном снаряде. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявить</i> и <i>характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>	Текущий
35	Висы и упоры. Строевые упражне- ния.		Закрепление	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать</i> и <i>выполнять</i> перестроения из одной в три шеренги.</p>	Текущий

36	Висы и упоры. Строевые упражнения.		Совершенствование	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с предметами.		Текущий	
37	Висы и упоры. Строевые упражнения.		Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.			Текущий	
38	Висы и упоры. Строевые упражнения.		Закрепление	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.			Текущий	
39	Висы и упоры. Строевые упражнения.		Закрепление	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.			Оценивание техники выполнения	

40	<p><b>Опорный прыжок, лазание, равновесие.</b></p>	6 ч	Изучение нового материала	<p>УЧУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подгибаясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых способностей.</p>	<p><i>Описать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах  <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  <i>Выявить</i> и <i>характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  <i>Проявить</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>	Текущий
----	--	-----	---------------------------	--	---	---------

41	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег. Игра «Что изменилось?». Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости.		Текущий	
42	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых, координационных способностей.		Текущий	
43	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	
44	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	
45	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Контрольный	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.		Оценивание техники опорного	

46-48	Подвижные игры элементами волейбола.	3 ч.	Изучение нового материала	<p>Инструментарий по 1 Б на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. Стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p><b>Приципаль</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий
2	Подвижные игры элементами волейбола.	Комплексный	<p>ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. Стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p><b>Приципаль</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий	
				<p><b>Результативные:</b> Умение организовать</p>				

3	<p>Подвижные игры элемента ми волейбола.</p>	<p>Комплексный</p>
	<p>ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.</p>	
	<p>технических действиях из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>	
	<p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
		<p>Текущий</p>

Таж по  
Т.Б.  
Лыжная  
подго-  
товка  
(21 ч.)

## Совершенствование

инструментаж по 1в. Суглаошши и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.

<i>Угределитъ</i> состав оделды для занятый на лыжах и температурную норму.	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сокращений.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения.	<i>Применять</i> правила подбора оделды для занятый лыжной подготовкой.	<i>Объяснить</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	<i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.	<i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную	<i>Текущий</i>
<i>Угределитъ</i> состав оделды для занятый на лыжах и температурную норму.	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сокращений.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения.	<i>Применять</i> правила подбора оделды для занятый лыжной подготовкой.	<i>Объяснить</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	<i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.	<i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную	<i>Текущий</i>
<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сокращений.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения.	<i>Применять</i> правила подбора оделды для занятый лыжной подготовкой.	<i>Объяснить</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	<i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную	<i>Текущий</i>	<i>Текущий</i>	
<i>Угределитъ</i> состав оделды для занятый на лыжах и температурную норму.	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сокращений.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения.	<i>Применять</i> правила подбора оделды для занятый лыжной подготовкой.	<i>Объяснить</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	<i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.	<i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную	<i>Текущий</i>



50	Лыжная подготовка		Совершенство	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.
51	Лыжная подготовка		Комплексный	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.
52	Лыжная подготовка		Контрольный	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.
53	Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.
54	Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.
55	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.
56	Лыжная подготовка		Закрепление	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.
57	Лыжная подготовка	Совершенство	Совершенство	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.

Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий
Оценивание техники								



67	Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый». Развитие выносливости.			Текущий	
68	Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.			Текущий	
69	Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.			Текущий	
70-71	Подвижные игры	2 ч.	Комплексный	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты с предметами.	<b>Обицаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности. <b>Организовывать</b> и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Текущий	
72	Подвижные игры		Комплексный	ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Текущий	
73	Подвижные игры с элементами танни баскетбола.	7 ч.	Комплексный	ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».		<b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Текущий	
74	Подвижные игры с элементами танни баскетбола.		Закрепление	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передаг-салки».			Текущий	

75	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Совершенствование	ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Текущий	
76	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Закрепление	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Текущий	
77	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Совершенствование	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	соответствии с заданными урока, владение специальной терминологией. <b>Результативные:</b>	Оценивание техники бросков	
78	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплексный	ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий	
79	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплексный	ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, по упрощённым правилам	Умение технически	Текущий	



Совершенствован

ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два Мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.

*Владеть* мячом в процессе подвижных игр.

действия из видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	навыка систематического выполнения за своим физическим состоянием, величинной физической нагрузок.
Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Развитие физической нагрузки.
Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие физической нагрузки.
	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Текущи

технику беговых упржнений.  
Выделять характерные ошибки в технике выполнения беговых упржнений.  
Осваивать технику бега различными способами.  
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упржнений.  
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упржнений.  
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упржнений.  
Соблюдать правила техники



2	Подвижные игры		Совершенствование	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.				Текущий	
80	Подвижные игры		Совершенствование	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и патнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.				Текущий	
81	Подвижные игры		Совершенствование	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.				Текущий	
82	Подвижные игры		Совершенствование	ОРУ. Игры «Прыжки по пололкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.				Текущий	
83	Подвижные игры	Совершенствование	Совершенствование	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.				Текущий	

84	Ходьба, бег, прыжки.	8 ч.	Комплексный	<p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 50м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от выполнения физических упражнений</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых</p>	Текущий
85	Ходьба, бег, прыжки.	Комплексный	<p>ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовывать</p>	Текущий
				<p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	

86	Ходьба, бег, прыжки.		Комплексный	УЧУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью.	упражнении. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Тест	
87	Ходьба, бег, прыжки.		Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.				Текущий	
88	Ходьба, бег, прыжки.		Контрольный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».				Тест прыжков в длину с	
89	Ходьба, бег, прыжки.		Контрольный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».				Тест челночный бег 3х10 м)	
90	Ходьба, бег, прыжки.		Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».				Текущий	

Комплексный

ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».

<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений</p>	<p>действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
---	--

<p></p>
---------

92	Метание мяча	3 ч.	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель.	<i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Оценивать</i> технику бросков <i>большого мяча.</i> <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Оценивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча			Текущий	
93	Метание мяча		Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.				Текущий	
94	Метание мяча		Контрольный	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча.				Оценивание техники, точности метания малого мяча	

*Подписать и спортивное извр. 7*

<p>95- 96</p> <p>Людвиг- ные игры с элемен- тами баскет- бола, волей- бола, футбола.</p> <p><b>Баскет- бол</b></p>	<p>2ч</p>	<p>Комплексный</p>	<p>УЧУ. Ловля и передача. Ведение шатом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в Мини-баскетбол.</p>	<p><b>Усваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодейство-вать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b></p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Текущий</p>	
--	-----------	--------------------	---	---	--	--	----------------	--

<p>97</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.</p>	<p>1</p>	<p>Контрольный</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Обицаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с</p>	<p>задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в</p>	<p>Текущий</p>	<p>Оценивание точности и техники бросков с 3м</p>	
<p>98</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.</p>	<p>2 ч.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.</p>	<p>технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Обицаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с</p>	<p>задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в</p>	<p>Текущий</p>		
<p>99</p> <p>Волейбол</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол.</p>	<p>технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Обицаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с</p>	<p>задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в</p>	<p>Текущий</p>		
<p>00</p> <p>Футбол</p>	<p>3 ч.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.</p>	<p>технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Обицаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с</p>	<p>задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в</p>	<p>Текущий</p>		



101	<i>Футбол</i>		Совершенствование	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	элементами соревновательной деятельности <i>Принципы</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> различаемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.	процессе выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Текущий	
102	<i>Футбол</i>		Совершенствование	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.		Текущий		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид конт-роля	Характеристика деятельности учащихся
				<i>Предметные</i>	<i>Метопредметные</i>	<i>Личностные</i>		
<i>1 чеп. Легкая атлетика 10 (24 ч.)</i>								



Ходьба и бег.	Комплексный	ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Показывать: бег с максимальной скоростью до 60м. <b>Контролировать</b> дыхание во время бега и выполнения физ. упр.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Текущий	
Ходьба и бег. (с препятствиями)	Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 3мин - развитие выносливости.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Тест		
Ходьба и бег.	Контрольный.	ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Тест		
Прыжок и.	Изучение нового	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам, с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	Текущий		
Прыжок и.	Комплексный	ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации	Текущий		
Прыжок и.	Контрольный.	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Тест		

<p>Метани е.</p>	<p>3 ч.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Претий липший».</p>	<p>ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Претий липший».</p>
		<p><i>Описать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Освоить</i> технику бросков большого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча. <i>Проявить</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Описать</i> технику метания малого мяча. <i>Освоить</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявить</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	<p>Мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Результивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять заданное в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически</p>	<p>Текущий</p>
		<p>Закрепление</p>		<p>Текущий</p>

<p>Метани е.</p>		<p>Контрольный.</p>	<p>ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами.</p>	<p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.</p>	<p>Тест</p>	
----------------------	--	---------------------	--	--	-------------	--

Подвижные игры.	10 ч	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей.	<p><b>Освоить</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</li> <li><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</li> <li><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание содержания подвижных игр.</li> <li><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</li> <li><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</li> <li><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</li> <li><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</li> </ul>	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> <li>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</li> <li>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</li> <li><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</li> <li>Умение объяснить ошибки при выполнении упражнений.</li> <li>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> <li>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои</li> </ul>	Текущий
Подвижные игры.	10 ч	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей.	<p><b>Освоить</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</li> <li><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</li> <li><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание содержания подвижных игр.</li> <li><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</li> <li><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</li> <li><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</li> <li><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</li> </ul>	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> <li>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</li> <li>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</li> <li><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</li> <li>Умение объяснить ошибки при выполнении упражнений.</li> <li>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> <li>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои</li> </ul>	Текущий

3	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Уси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Развитие силовых способностей.		мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Результативные:</b> уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Достижении поставленной цели.	Тест	
1	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей.		Дейтельность с Учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		Текущий	
5	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Улочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.		оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Текущий	
7	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.		выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Текущий	
1	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полос из 5-ти препятствий.		выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Текущий	
	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. Развитие меткости, координационных способностей.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Текущий	
	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания, скоростных способностей.				Текущий	



1	Подвижные игры с элементами футбола	4 ч.	Изучение нового материала	<p>ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Описать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	Текущий	
2	Подвижные игры с элементами футбола.		Закрепление	<p>ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические</p>	Текущий	
					<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов</p>		

Подвижные игры с элементами футбола	Совершенствование		Текущий
	<p>Орч. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Буллинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодейство-вать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>	<p>спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

2 четв. Гимнастика. 18 Подвижные и спортивные игры. 3 (21 ч.)

Подвижные игры с элементами баскетбола.	3 ч.	Совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком, со средним отскоком. Игра «Подвижная цель», «Гонка мячей», «Передаг-салась». Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком, со средним отскоком. Игра «Подвижная цель», «Гонка мячей», «Передаг-салась». Развитие координационных способностей.	Текущий	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
Подвижные игры с элементами баскетбола.	3 ч.	Совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Текущий	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
			<p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		Текущий		

<p><b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b></p>		<p><b>Контрольный.</b></p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.  Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей.</p>				<p><b>Оценивание выполнения технических элементов</b></p>	
---	--	----------------------------	---	--	--	--	---	--

Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения: Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	6 ч.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения: Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед, кувырок назад. Игра «Запрещённое движение». Развитие силовых, координационных способностей.	<i>Осваивать</i> и <i>Познавательные:</i>	<i>Осваивать</i> и <i>Познавательные:</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущи
	<p><i>Осваивать</i> команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед, кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать</i> и <i>выполнять</i> строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p><i>Осознавание</i> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осмысление</i> техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p><i>Осмысление</i> правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Умение объяснять</i> ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущи		

Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p><i>Проявить</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>		Текущий	
Акробатика. Строевые упражнения.	Контрольный	<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>			Оценивание техники акр.-их элементов	
Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, <i>мост</i> с помощью. Игра «Точный поворот».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>			Текущий	
Акробатика. Строевые упражнения.	Закрепление	<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>			Текущий	

Акробати- ка. Строевые упражне- ния.		Совершенствован- ния	<p>Основные теоретических знания: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».</p>	Текущий
Висы и упоры. Строевые упражне- ния.	6 ч.	Изучение нового материала	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей.</p>	Текущий
Висы и упоры. Строевые упражне- ния.		Закрепление	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посалка картофеля». Развитие силовых способностей.</p>	Текущий
Висы и упоры. Строевые упражне- ния.		Совершенство- вание	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посалка картофеля». Развитие силовых способностей.</p>	Текущий
Висы и упоры. Строевые упражне- ния.		Изучение нового материала	<p>ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>	Текущий
			<p><i>Описать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимопомощи в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять</i> и <i>характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать</i> и <i>выполнять</i></p>	



<p>Висы и упоры. Строевые упражнения.</p>		<p>Закрепление</p>	<p>ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>	<p>перестроения из одной в три шеренги. <i>Освоить</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с предметами.</p>			<p>Текущий</p>	
<p>Висы и упоры. Строевые упражнения.</p>		<p>Контрольный</p>	<p>ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>				<p>Оценивание техники выполнения</p>	

<p><b>Упорный прыжок, лазание, равновесие.</b></p>	<p><b>6 ч</b></p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Учу в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подгибаясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых способностей.</p>	<p><b>Уписывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> и <b>характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уписывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>Текущий</p>
--	-------------------	----------------------------------	--	---	----------------

Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег. Игра «Что изменилось?». Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости.			Текущий	
Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых, координационных способностей.			Текущий	
Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.			Текущий	
Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Контрольный	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.			Текущий	
Опорный прыжок, лазание, равновесие.	Контрольный	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.			Оценивание техники опорного прыжка	

<p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<p>3 ч.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Оценивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при действиях из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Текущий</p>	
<p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<p>3 ч.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Оценивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при действиях из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Текущий</p>	

ные игры  
с элемен-  
тами  
волей-  
бола.

Комплексны

руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.

технических действий из спортивных игр.  
**Осваивать**  
универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  
**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  
**Соблюдать**  
дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  
**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  
**Развивать**  
физические качества.

достаточной полнотой и точностью  
выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  
**Результативные:**  
умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  
характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  
Умение технически правильно

Текущи

<p>Инструктаж по ТБ. Ступающий и таж по Т.Б. Лыжная подготовка (21 ч.)</p>	<p>21</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.</p>	<p><b>Упределить</b> состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму. <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении</p>	<p><b>Иознавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с</p>	<p>Текущий</p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
--	-----------	--------------------------	---	--	--	----------------	--

Подготовка лыжника	Совершенствование	Лереноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.	поворотов, спусков и подъемов <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время занятий на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.	Достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Результативные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из	Текущий	Текущий
Лыжная подготовка	Комплексный	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.			Текущий	
Лыжная подготовка	Контрольный	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.			Оценивание техники ступающего	
Лыжная подготовка	Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.			Текущий	
Лыжная подготовка	Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.			Текущий	
Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.			Текущий	
Лыжная подготовка	Закрепление	Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.			Текущий	
Лыжная подготовка	Совершенствование	Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.			Оценивание техники поперемен	



Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Подъемы и спуски. 1 ормохождение «Шлугтом». Игра «Смегесе с горки».
Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.
Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м. Игры - эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.
Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.
Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.
Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.
Лыжная подготовка-ка		Контрольный	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м. Развитие выносливости.
Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Круговые эстафеты. Игра «Слаглом».
Лыжная подготовка-ка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.

ОЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий
		Оценивание преодолен						

Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».				Текущий	
Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.				Текущий	
Лыжная подготовка		Комплексный	Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.				Текущий	
Подвижные игры	2 ч.	Комплексный	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты с предметами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. <b>Организовывать</b> и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении		Текущий	
Подвижные игры		Комплексный	ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами.				Текущий	
Подвижные игры с элементами баскетбола	7 ч.	Комплексный	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».				Текущий	
Подвижные игры с элементами баскетбола		Закрепление	ОРУ с мячами. Ловля и передача в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передай-сядись».				Текущий	

1	Подвижные игры с элементами тампобаскетбола	Совершенствование	ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-сидись».		упражнении. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассулительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Текущий	
3	Подвижные игры с элементами тампобаскетбола	Закрепление	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».		Результативные: умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний	Текущий	
2	Подвижные игры с элементами тампобаскетбола	Совершенствование	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.		умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний	Оценивание техники	
	Подвижные игры с элементами тампобаскетбола	Комплексный	ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощенным правилам Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.			Текущий	
	Подвижные игры с элементами тампобаскетбола	Комплексный	ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощенным правилам			Текущий	

4 чет. Лёгкая атлетика. 11. Подвижные и спортивные игры. 13 (24 ч.)

мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.

процессе подвижных игр.

опыта.  
Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  
Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  
Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  
Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  
Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  
Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Текущи

беговых утражений.  
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых утражений.  
Осваивать технику бега различными способами.  
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых утражений.  
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых утражений.  
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых утражений.  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых утражений.  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых утражений.  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  
Проявлять качества силы.

Подвижные игры		Совершенство	Совершенство	ОРУ. Игры «к своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.				Текущий	
Подвижные игры		Совершенство	Совершенство	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.				Текущий	
Подвижные игры		Совершенство	Совершенство	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.				Текущий	
Подвижные игры		Совершенство	Совершенство	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.				Текущий	
Подвижные игры		Совершенство	Совершенство	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.				Текущий	

<p>бег, прыжки.</p>		<p>Комплексный</p>	<p>Максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр.</p>	<p>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Ходьба, бег, прыжки.</p>		<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>	<p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>	<p>Текущий</p>
<p>Ходьба, бег, прыжки.</p>		<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью.</p>	<p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>	<p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p>	<p>Текущий</p>
<p>Ходьба, бег, прыжки.</p>		<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.</p>	<p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>Текущий</p>
<p>Ходьба, бег, прыжки.</p>		<p>Контрольный</p>	<p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>	<p>Тест прыжок</p>	<p>Тест прыжок</p>
<p>Ходьба, бег, прыжки.</p>		<p>Контрольный</p>	<p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».</p>	<p>Тест бег 3x10 м</p>	<p>Тест бег 3x10 м</p>	<p>Тест бег 3x10 м</p>

Хольба, бег, прыжки.		Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Пройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p>	<p>эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассу. длительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из</p>	Текущий	
Хольба, бег, прыжки.		Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».			Текущий	
Метание мяча	3 ч.	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель.	<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику</p>		Текущий	

Мяча		Комплек- -ный	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	оросков мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Оценивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	большого ОЗОНОВЫХ ВИДОВ спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Текущий	
Метание мяча		Контрольный	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча.				Текущий	
Подвижные игры с элементами спорта. Игр баскетбол	2ч	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шатом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	<b>Оценивать</b> двигательные действия, <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение		Текущий	



<p><b>Новые игры с элементами спорт.игр</b></p>	<p>Контрольный</p>	<p>бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Принципы</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Продемонстрировать</b> ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила</p>	<p>Техники безопасности</p> <p><b>Описывать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности</p>	<p>терминологией.</p> <p><b>Результативные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений человека.</p>	<p>формид.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Оценивание точности бросков</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами спорт.игр</b> <i>Волейбол</i></p>	<p>4 ч.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.</p>	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта</p>		<p>Текущий</p>
<p><b>Футбол</b></p>	<p>3 ч.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.</p>	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.</p>		<p>Текущий</p>
<p><b>Футбол</b></p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.</p>	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Умение видеть красоту движений человека.</p>		<p>Текущий</p>
<p><b>Футбол</b></p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.</p>	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Умение видеть красоту движений человека.</p>		<p>Текущий</p>



...  
правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

<b>Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»</b>	
<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	
<b>Основная литература для учителя</b>	
	Стандарт начального общего образования по физической культуре
2012.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
2012.	Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»
	Рабочая программа по физической культуре
	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»</b>
	Корфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
	«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007
	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
	М.В.Видакин <b>ФИЗКУЛЬТУРА</b> внеклассные мероприятия в школе
	<b>Технические средства обучения</b>
	Музыкальный центр
	Аудиозаписи
	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
	Бревно гимнастическое напольное
	Козел гимнастический

Канат для лазанья
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч алюминиевый
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки: разметочные с опорой, стартовые
Лента финишная
Рулетка измерительная
Льжи детские (с креплениями и палками)
Сетка для переноски и хранения мячей
Аптечка

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	16	18	18	18
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	18	18	18
2.2	Резервные часы (подвижные игры с элементами баскетбола)	1	1	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	99	102	102	102

