

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Спицинская средняя школа»

Ясногорского района Тульской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

_____/_____

_____ г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от 30.08.18г. №52

директор

_____/_____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

4 класс

на 2018 -2019 учебный год

Учитель: Подситкова Татьяна Васильевна

п. Спицинский

- 2018 г.-

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 4 класс разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г) , Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», М.Просвещение,2011 г. утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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

Успешность изучения курса физической культуры обеспечивает результативность по другим предметам начальной школы.

Нормативно-правовая основа реализации программы

Образовательная программа школы строится на основе важнейших положений:

- Ø Закон РФ «Об образовании»;
- Ø Конвенция о правах ребенка;
- Ø Конституция РФ;
- Ø Типовое положение об общеобразовательном учреждении;
- Ø Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования;

Ø Устав школы

Школа работает по программам, которые отвечают требованиям обязательного минимума содержания основного общего и среднего (полного) образования и рассчитаны на количество часов, отводимых на изучение каждой образовательной области. Учебники, используемые в образовательном процессе, соответствуют утвержденному Министерством образования и науки РФ федеральному перечню учебников.

Общая характеристика учебного предмета

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

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением образовательных задач:

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

Задачи обучения физической культуре направлены на:

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

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч).

Планируемые результаты

изучения учебного предмета, курса(ФГОС).

Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;
установка на здоровый образ жизни;
чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;
учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
осуществлять итоговый контроль по результату;
адекватно воспринимать оценку учителя;
различать способ и результат действия;
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

*адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.*

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.
владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

*создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;
обработка информации (определение основной и второстепенной информации;
запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
анализ информации;
передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ).*

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
формулировать собственное мнение и позицию;
договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
задавать вопросы;
контролировать действия партнеров;
использовать речь для регуляции своего действия;
адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

*слушать собеседника;
определять общую цель и пути ее достижения;
осуществлять взаимный контроль,
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Тематическое планирование.

	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	78 ч.
1	Основы знаний о физической культуре Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
2	Подвижные игры	18 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
4	Лёгкоатлетические упражнения	21 ч.
.5	Лыжная подготовка	21 ч.
	Вариативная часть	24 ч.
.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	24 ч.
	Всего часов:	102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

Знания о физической культуре – в процессе урока

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности-

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики - 18 ч.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика – 21 ч.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры - 18ч

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

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

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

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

Лыжная подготовка -21 ч.

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.– 24 ч.

Спортивные игры: мини-футбол

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

Спортивные игры: баскетбол

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

Спортивные игры: волейбол

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
-------	--

1.	Основная литература для учителя
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.
1.4.	Рабочая программа по физической культуре
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

Учебно-методический комплект

Программа -Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М.: «Просвещение», 2011.

Учебник- Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В. И. Лях. Москва. Просвещение.

Календарно-тематическое планирование.

1 четверть (27 часов)

№	дата	Тема уроков	Кол- во часо в	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		
					Предметные УУД	Личностные УУД	Метапредметные УУД

1		Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика» . Представление о физических качествах. <i>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</i>	1	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	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	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.	Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других
2		Комплекс упражнения типа зарядки; обучение технике высокого старта; встречные эстафеты с этапом 30 м	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Выявлять различия в	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,	П.Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Формирование умения составления комплексов упражнений. Овладение

				универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	основных способах передвижения человека.	утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. К. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать
--	--	--	--	--	---	---	--

							здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3		Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 4 мин. Тестирование – подтягивание.		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других
4		Совершенствование техники высокого старта; обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	П.Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.Формирование умения составления комплексов упражнений.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,

				беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений			поиска средств ее осуществления. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. К. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,
--	--	--	--	---	--	--	---

							оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
5		Совершенствование техники высокого старта; закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других
6		Учёт техники высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега; обучение технике метания малого мяча с места; медленный бег до 6 мин	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	П.Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Формирование умения составления комплексов упражнений. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Р. Формирование умения

				прыжковых упражнений с места; совершенствование техники прыжка в длину медленный бег до 4 мин.			планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. К. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
--	--	--	--	--	--	--	---

7		Закрепление техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; медленный бег до 6 мин.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений с места; совершенствование техники прыжка в длину медленный бег до 4 мин.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других
8		Совершенствование техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование - челночный бег 3 x 10 м ; медленный бег до 6 мин.	1	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	П. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки

				метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений с места; совершенствование техники прыжка в длину медленный бег до 4 мин.			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 задачами урока, владение специальной терминологией.
9		Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»; совершенствование техники метания малого мяча с места; медленный бег до 8 мин	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений с места; совершенствование техники прыжка в длину медленный бег до 4	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе

				мин.			освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
10		Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седе на полу	1	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Р. 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.
11		Учёт – бег 30 м с высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину, метания мяча 150гр. с места.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча		Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других
12		Совершенствование техники прыжка в длину, метания мяча 150гр. с места.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Р. Умение характеризовать, выполнять задание в

				правила техники безопасности при метании малого мяча.	мяча		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.
13		Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Измерение показателей развития физических качеств.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,	Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других

						гибкости).	
14		Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; эстафеты типа «Весёлых стартов»; игра «Салки со сменой мест».	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	П.Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. К.Умение организовать и провести игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Р.Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о

							распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 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.
15		Закрепление техники ловли и передачи мяча; эстафеты типа «Весёлых стартов» с обручами.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),	Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на

				деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.		показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,	уроке Умение слушать и понимать других
16		Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	1	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	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	П.Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. К.Умение организовать и провести игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

				безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.			условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Р.Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 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.
17		Совершенствование	1	Взаимодействовать в	Соблюдать	Формирование	Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели

		техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.		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.	дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,	и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других
18		Совершенствование техники ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом; игра – эстафета (с	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	П.Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе

		эстафетной палочкой)		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.		решения проблемной ситуации в игре. К. Умение организовать и провести игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Р. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 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.
19		Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	1	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.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Р. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других

20		Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка»	1	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.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	П. Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. К. Умение организовать и провести игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Р. Определение общей цели и путей ее достижения;

							умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 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.
21		Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Р. Умение характеризовать,

				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.			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.
22		Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Р. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других

				выполнении бросков большого мяча.			
23		Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); Закрепление техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Р. 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.
24		Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с набивными мячами;	1	Моделировать технические действия в	Описывать технику гимнастических упражнений	Формирование и проявление положительных	Р. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной

		полоса препятствий. Игра «Перестрелка».		игровой деятельности. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других
25		Комплекс упражнений в парах на развитие силы; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	1	Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и

				упражнений.			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.
26		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; линейные эстафеты с этапами 30м.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Р.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. К. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других
27		Комплекс упражнений с гимнастической палкой;	1				Регулятивные: планирование – выбирать

		закрепление линейные эстафеты с этапами 30м.					действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
28		Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Коммуникативные:устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные:выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание

					на внимание бывают		
29		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Р. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. П. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
30		Совершенствование поворотов на месте; обучение техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	П. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.

		помощью и самостоятельно.		Проявлять качества силы, координации и выносливости		этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
31		Совершенствование поворотов на месте; закрепление техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувирка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	1	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	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.

				выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости			
32		Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперёд, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно. Комплекс утренней гимнастики №2, прыжки через скакалку	1	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. Соблюдать правила техники безопасности	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатически

				при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости			х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
33		Упражнения с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	1	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. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	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	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с

							поставленной целью.
34		Упражнения с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, закрепление техники кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами. Работа со скакалкой, силовые упражнения	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. 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. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
35		Комплекс упражнений типа зарядки, совершенствование	1	парах и группах при разучивании и выполнении	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	Принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

		ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование техники кувырка назад в группировке, мост с помощью и самостоятельно, тестирование – наклон вперёд сидя на полу.		гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности		развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
36		Комплекс упражнений с набивными мячами; учёт техники ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка назад в группировке, эстафета с гимнастической скакалкой; тестирование –	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил

		подтягивание. <i>Комплекс утренней гимнастики №2, повторить подтягивание на перекладине</i>		выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		отзывчивости, сочувствия другим людям	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
37		Упражнения на гимнастической скамейке, обучение гимнастической полосы препятствий, совершенствование техники кувырка назад в группировке.	1		Знать, как проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки

						ных	
38		Закрепление гимнастической полосы препятствий , обучение технике вскок в упор присев соскок прогнувшись, учёт – кувырок назад в группировке.	1		Знать, как проходить станции круговой тренировки,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки
39		Комплекс упражнений с мячом, обучение техники лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись.	1		Знать технику лазанья по канату в два и три приема	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	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема,
40		Закрепление техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор	1		Знать технику лазанья по канату в два и три приема	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать

		присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками.				основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема,
41		Совершенствование техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места.	1		Знать технику лазанья по канату в два и три приема	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	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема,
42		Повороты на носках на 90 и 180гр.; совершенствование техники лазанья по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими обручами.			Знать технику лазанья по канату в два и три приема	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема,

43		Учёт – техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники виса согнув ноги на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема,
44		Совершенствование техники виса прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.		Соблюдать правила техники безопасности.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами	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	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами
45		Совершенствование техники виса прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими		Соблюдать правила техники безопасности.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

		скакалками.				самостоятельно сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами
46		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опорные прыжки на горку из гимнастических матов.			Знать, как лазать по гим- настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами

47		Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка» . Измерение частоты сердечных сокращений.		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	Передвигаться ступающим и попеременным двухшажным ходом, поворачиваться способом «переступа ния» на месте и в движении. Подниматься ступающим шагом и способом «лесенка» Тормозить палками, падением и способом «плуг» спускаться в основной и низкой стойке.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
48		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги		Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с

				Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
49		Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

		средней скоростью		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных			Регулятивные: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
50		Закрепление техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью		дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
51		Обучение попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».		Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной Регулятивные: 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.
52		Закрепление попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».			Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач

53		Совершенствование попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».		Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной Регулятивные: 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.
54		Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; обучение технике одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень»			Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать

							познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
55		Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; закрепление техники одновременного двухшажного хода			Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные:– строить понятные для партнера высказывания
56		Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение

		в конце спуска.		погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.		людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	специальной Регулятивные: 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.
57		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; обучение подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение

				дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.			специальной Регулятивные: 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.
68		Закрепление подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода;		Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных

							задач
59		Совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.			Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия
60		Учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; учёт – подъём полуёлочкой; игра «Кто дальше».		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов		Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение

							специальной Регулятивные: 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.
61		Учёт техники одновременного двухшажного хода; закрепление техники подъёма со склона полукругом; игра «Кто дальше», катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км.		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных

				правил.			задач
62		Учёт техники поворотов переступанием в движении; совершенствование техники подъёма полуёлочкой; прохождение дистанции до 2 км			Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной Регулятивные: 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.
63		Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.			Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные:

					Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	нормах.	общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
64		Учёт техники подъёма полуёлочкой; Прохождение дистанции до 2, 5 км; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.			Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: – строить понятные для партнера высказывания

65		Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной Регулятивные: 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.
66		Прохождение дистанции до 2, 5 км. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; со средней			Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Регулятивные: вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного

		скоростью; эстафета с этапом до 50 м			сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	упорства в достижении поставленной цели.	результата поставленной цели. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия
67		Инструктаж по охране труда раздел: « спортивные игры 2 ». Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.		<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при	Уметь: Передвигаться различными способами (бег, ходьба, прыжки) в различных условиях; Выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных

				выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</i> <i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</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</i>	упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	упорства в достижении поставленной цели. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	задач <i>Познавательные</i> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>Коммуникативные</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной <i>Регулятивные:</i> 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.
68		Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом, передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе); игра – эстафета с ведением мяча.	3				

71		Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге		игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для выполнения утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
69		Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»		<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:

				из спортивных игр. <i>Соблюдать дисциплину и</i> правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</i> <i>Развивать физические качества.</i>	соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллектив ной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Играть в футбол и баскетбол		координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия
70		Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; закрепление игры «Мяч ловцу» Совершенствование техники ведения мяча в движении;			Знать правила подвижных игр Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной Регулятивные: 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.
71		Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».			Знать правила подвижных игр Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия

72		Закрепление техники броска по кольцу снизу с расстояния 3 м; Учёт техники передачи мяча от груди; совершенствование техники игры «Мяч ловцу».			Знать правила подвижных игр Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: – строить понятные для партнера высказывания
73		Совершенствование техники броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.			Знать правила подвижных игр Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений

74		Эстафета с ведением, передач и ловлей мяча. Совершенствование техники броска по кольцу снизу;	
75		Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м; совершенствование техники ведения и передача мяча от груди после ведения.	

		на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
Знать правила подвижных игр Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия
Знать правила подвижных игр Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

					чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	задачами урока, владение специальной Регулятивные: 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.
--	--	--	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование

3 четверть (30 часов)

[illegible]

№	дата	Темы уроков	примечание
---	------	-------------	------------

49		Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка» . Измерение частоты сердечных сокращений.	
50		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	
51		Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью	
52		Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них,	

		торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью	
53		Обучение попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	
54		Закрепление попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со	

		склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	
55		Совершенствование попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	
56		Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; обучение технике одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень»	
57		Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном	

		двухшажном ходе с палками; закрепление техники одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень»	
58		Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска.	
59		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; обучение подъёму на склон	

		полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	
60		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; закрепление подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	
61		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	

62		Учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; учёт – подъём полужёлочкой; игра «Кто дальше».	
63		Учёт техники одновременного двухшажного хода; закрепление техники подъёма со склона полужёлочкой; игра «Кто дальше», катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км.	
64		Учёт техники поворотов переступанием в движении; совершенствование техники подъёма полужёлочкой; прохождение дистанции до 2 км	

65		Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	
66		Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	
67		Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м	
68		Совершенствование техники попеременных и одновременных	

		лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м	
69		Инструктаж по охране труда раздел: «спортивные игры». Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.	
70		Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом, передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе); игра – эстафета с ведением мяча.	
71		Обучение технике	

		передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге	
72		Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	
73		Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; закрепление игры «Мяч ловцу»	
74		Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска снизу по баскетбольному	

		кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	
75		Учёт техники передачи мяча от груди; закрепление техники броска по кольцу снизу с расстояния 3 м; совершенствование техники игры «Мяч ловцу».	
76		Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	
77		Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	
78		Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м; совершенствование техники ведения и	

		передача мяча от груди после ведения.	
--	--	---------------------------------------	--

4 четверть

№79	Дата	Тема уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		
					Предметные УУД	Личностные УУД	Метапредметные УУД
80		Инструктаж по охране труда раздел: «лёгкая атлетика». Понятие физическая «нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	<i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
81		Строевые упражнения: учить рапорт учителю, приветствие, учить		Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	Осваивать универсальные	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	

		повороты кругом на месте; разучить комплекс ОРУ типа зарядки; лёгкая атлетика: обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование техники челночного бега с кубиками в виде игры.		Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» в условиях учебной деятельности.	умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	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.	Регулятивные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений 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.
82		Комплекс упражнений типа зарядки; закрепление техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки.		Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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.

83		Комплекс упражнений типа зарядки; совершенствование техники движений ног в прыжке способом ножницы; учёт техники челночного бега с кубиками; совершенствование эстафеты с передачей палочки.			Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		
84		Обучение техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.				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.	
85		Закрепление техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.				Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
86		Совершенствование техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку					

		с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.				Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
87		Разучить комплекс упражнений со скакалкой; обучение прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.				Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
88		Закрепление прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.					
89		Инструктаж по охране труда раздел: «баскетбол». Режим дня и его планирование.		Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по			Познавательные Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.

				упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.			Анализ игровой ситуации. Коммуникативные.
90		Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; игра «Борьба за мяч».		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру. Регулятивные
91		Совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; Совершенствование прыжков со скакалкой; игра «Борьба за мяч».		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
92		Закрепление упражнений со скакалкой; обучение техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».		универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

			из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности			
93		Совершенствование упражнений со скакалкой; закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».		владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
94		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного		владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		

		броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».					
95		Разучить комплекс упражнений с набивными мячами; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».			владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
96		Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами ; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения, учёт – бросок по кольцу снизу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание.			: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
97		Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; обучение технике ловли мяча от пола в парах; закрепление					

		техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»;					
98		Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; закрепление техники ловли мяча от пола в парах; совершенствование техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»; тестирование наклоны вперёд сидя на полу.					Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений 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
99		Разучить упражнения с малыми мячами; совершенствование техники ловли мяча от пола (в парах); бег до 3 минут в медленном темпе; игра «Запрещённое движение»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м			метать мяч из различных положений на дальность и в цель. правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.		

							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.
100		Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут с 2 – 3 ускорениями 15 м; совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге; тестирование – прыжки в длину с места; учёт – бег 30 м		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении		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	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений 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

				беговых упражнений		в достижении поставленной цели.	
					правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м., 30 м и челноком		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.
101		Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; обучение технике прыжка в длину с разбега 9 – 11 м		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		

		(подбор толчковой ноги на место отталкивания, полёт, согнув ноги; приземление на обе ноги). <i>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Беседа.</i>		выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			
102		Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; закрепление техники прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания, полёт согнув ноги; приземление на обе ноги); обучение технике метания мяча на дальность с разбега в три шага; встречная эстафета с палочкой (длина этапа до 30 м).		выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Иметь представление о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями		

ПРИМЕРНЫЕ МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ПОКАЗАТЕЛИ	
	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Бег 30 м. (сек).	6.1	6.4
Бег 60 м. (сек.)	11.1	11.6

Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	10.2	10.7
Бег 1000 м. (мин. сек.)	6.30	7.30
Подтягивание из виса (количество раз)	3	-
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	8	6
Ходьба на лыжах 1 км. (мин. сек.)	8.00	8.30
Плавание 26 м. (любым способом)	Без учета времени	
Прыжки через скакалку в течение 1 мин. (количество раз)	70	90

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2010.- 31 с. – (Стандарты второго поколения).- ISBN 978-09-022995-1
2. Примерные программы начального общего образования по физической культуре второго поколения. – М. : Просвещение, 2010.
3. Планируемые результаты начального общего образования по физической культуре второго поколения.- М. «Просвещение» 2009. – ISBN 978-5-09-021058-4.

4. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2006.
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Погадаев Г.И. Программа физического воспитания учащихся начальной школы (1-4 классы). – М.: Школа-Пресс, 2004.
6. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя /Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торочкова, Р.Я.Шитова.- М.: Просвещение, 1997.
7. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И.Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
8. Погадаев Г.И. Программа и методика по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов. – М.: Издательство МГОУ, 2006.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования//Тематическое приложение к журналу «Вестник образования». – 2009. - № 3. – С. 16 – 63..

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 4 класс (102 часа)

№	Тема учебного занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
Знание о физической культуре (1 час)		
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физкультуры и спорта (например, Ушаков Ф.Ф., Суворов А.В.).
Легкая атлетика (12)		
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой ИОТ-018-2005. Техника выполнения специальных беговых упражнений.	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.
3	Бег с высокого старта. Стартовое ускорение, финиширование в беге на короткие дистанции.	
4	Специальные упражнения, техника бега на короткие дистанции.	
5	Специальные беговые упражнения, бег на 30м сходу. Эстафета.	
6	Специальные беговые упражнения. Бег на 60м со старта. Кросс до 1 км.	
7	Кроссовый бег на 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с бегом.	
8	Метание мяча на дальность разными способами	
9	Метание мяча в вертикальную цель и на дальность	

10	6-минутный бег, Метание мяча.	
11	Бег 800м (мальчики), 500м (девочки).Подвижные игры с бегом.	
12	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий.	
13	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	
Знание о физической культуре (1 час)		
14	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления, между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.
Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)		
15	Удары по мячу ногой. Остановка мяча, передача партнеру, ТБ на занятиях. ИОТ-021-2005	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
16	Ведение и передача мяча, удары по воротам. Игры в парах.	
17	Отбор мяча, Действия в защите . Игры в парах.	
18	Взаимодействие в парах в нападении и защите.	
Подвижные игры (3 часа)		
19	Подвижные игры на технику владения мячом. ИОТ-021-2005	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
20	Подвижные игры с бегом и метанием мяча в цель («Лапта»)	

21	Подвижные игры, развивающие быстроту, координацию и ловкость.	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
Спортивные игры: баскетбол (6 часов)		
22	ТБ на занятиях баскетболом ИОТ-021-2005. Стойка игрока, передвижение в стойке, смена направления мяча в парах.	Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
23	Бег и остановка прыжком, смена направления и скорости. Ведение и передача мяча в парах.	
24	Ведение и передача мяча в парах, бросок с места двумя руками от груди.	
25	Техника броска с места двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	
26	Эстафеты с ведением, передачами, бросками в корзину. Мини-баскетбол	
27	Учебная игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	
Знание о физической культуре (1 час)		
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.
Подвижные игры (1 час)		

29	Подвижные игры, подводящие к баскетболу «Мяч ловцу», «Больше передач», «Кто точнее» ИОТ-021-2005	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
Спортивные игры: баскетбол (6 часов)		
30	Взаимодействие в парах в нападении. Игра в парах. ИОТ-021-2005	Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
31	Взаимодействие в парах. Эстафеты в играх с влечением, передачами и бросками.	
32	Приемы отбора мяча: выбивание и вырывание	
33	Учебная игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	
34	Броски с разных позиций: с места, после ведения мяча. Эстафета	
35	Совершенствование техники броска. Конкурс бросков. Учебные игры	
Подвижные игры (1 час)		
36	Подвижные игры с элементами волейбола. ИОТ-021-2005	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
Спортивные игры: волейбол (12 часов)		
37	Инструктаж по ТБ ИОТ-021-2005Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхний пас в парах	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощенным

38	Передвижение в стойке. Верхний пас в парах. Эстафета с верхним пасом.	правилам в условиях активного отдыха и досуга.
39	Верхний пас у стены, в парах, через сетку.	
40	Эстафеты, конкурсы с верхним пасом.	
41	Нижний пас (с имитационными упражнениями), нижний пас в парах	
42	Нижний пас у стены в парах. Игры, подводящие к волейболу	
43	Нижняя прямая подача (разучивание). Игры, подводящие к волейболу	
44	Нижняя прямая подача . Игры, подводящие к волейболу	
45	Нижняя прямая подача . Игры, подводящие к волейболу	
46	Конкурс с прямой подачей. Игры, подводящие к волейболу.	
47	Верхний, нижний пас, нижняя прямая подача. Закрепление и совершенствование элементов волейбола в учебной игре по упрощенным правилам.	
48	Закрепление и совершенствование элементов волейбола в учебной игре по упрощенным правилам.	
Способы физкультурной деятельности (1 час)		
49	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики (7 часов)		
50	ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики ИОТ-017-2005. Строевые и организующие упражнения. Игры на внимание	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной

51	Группировка, перекаты в группировке, кувырки в группировке вперед.	деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
52	Кувырки в группировке вперед иназад.	
53	Комбинации кувырков. Лазанье по канату в 3 приема и в 2 приема.	
54	Гимнастический мост. Силовые упражнения на основные группы мышц.	
55	Стойка на лопатках, гимнастический мост, комбинации гимнастических элементов	
56	Круговая тренировка с направленностью на развитие основных групп мышц.	
Способы физкультурной деятельности (1 час)		
57	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической культурой.
Лыжные гонки (12 часов)		
58	ТБ на занятиях лыжными гонками ИОТ -019-2005. Подбор и уход за инвентарем. Имитационные упражнения лыжника. Упражнения на равновесие.	Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спуска с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для ее самостоятельного освоения. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом
59	Ступающий и скользящий шаг без палок.	
60	Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты на лыжах на месте.	
61	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой.	

62	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Спуск в высокой стойке	на учебной дистанции.
63	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Передвижение до 1 км.	
64	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники подъема елочкой и лесенкой , спусков в разных стойках.	
65	Одновременный бесшажный ход. Равномерные передвижение до 1,5 км.	
66	Равномерные передвижение до 2 км. Игры на лыжах.	
67	Эстафета, переменное передвижение до 1-1,5 км.	
68	Контрольная гонка на 500 м. Катание с горы через «ворота» из лыжных палок.	
69	Контрольная гонка на 1км. Соревнование по спуску с горы «кто дальше укатит?»	
Гимнастика с основами акробатики (7 часов)		
70	ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики ИОТ-017-2005. Строевые и организующие упражнения. Игры на внимание	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».
71	Упражнения на низкой перекладине	Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной
72	Комплекс упражнений утренней гимнастики, физкультпаузы, лечебно-корректирующая гимнастика.	
73	Упражнения на низкой перекладине. Упражнение на гибкость.	
74	Комплекс упражнений на развитие физических качеств: ловкости, координации, равновесия. Комплекс дыхательных упражнений.	
75	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги».	

76	Отработка опорного прыжка через гимнастического козла «согнув ноги».	деятельности.
Подвижные игры (2 часа)		
77	Инструктаж по ТБ ИОТ-021-2005. Подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, координацию.	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
78	Эстафеты, подвижные игры, прыжки в длину с места, на скакалке.	
Способы физкультурной деятельности (1 час)		
79	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической культурой.
Подвижные игры (5 часов)		
80	ТБ на занятиях подвижными играми ИОТ-021-2005. Подвижные игры на внимание, быстроту, координацию.	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
81	Подвижные игры с бегом, челночным бегом, эстафеты.	
82	Эстафеты, подвижные игры скоростно-силовой направленности.	
83	Подвижные игры с бегом и метанием мяча в цель	
84	Подвижные игры с мячом на быстроту и точность.	
Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)		

85	ТБ на занятиях мини-футболом. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
86	Эстафеты с велением и передачей мяча партнеру.	
87	Ведение, передача партнеру, удар по воротам.	
88	Тактические действия в защите, нападении. Учебная игра в мини-футбол.	
Легкая атлетика (12)		
89	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой ИОТ-018-2005. Прыжки на скакалке. Прыжки вверх, в высоту с места и с разбега.	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.
90	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Специально-прыжковые упражнения.	
91	Специально-прыжковые, специально-беговые упражнения.	
92	Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт, челночный бег, стартовое ускорение.	
93	Специально-беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	
94	Специально-беговые упражнения. Бег на 30 м сходу. Равномерный бег на 800 м.	
95	Специально-беговые упражнения. Бег 60м. с низкого старта. Эстафеты с мячом.	
96	Техника метания мяча. Равномерный бег на 1 км.	
97	Техника метания мяча на дальность. Эстафета	
98	Равномерный бег на 1,5 км. Игры с метанием мяча.	

99	6-минутный бег	
100	Метание мяча на результат	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
101	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Самостоятельно составлять комплекс утренней гимнастики (по образцу).
102	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	

