

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 192

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от « 31 » 08 2018

Курят

Согласовано
Зам. директора по УВР
С.А. -
« 3 » 09 2018



**Рабочая программа
по физической культуре
для 3В, 2Г, 2Д классов**

Учитель:
Втюрина О.С.

2018-2019

Аннотация:

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы: (А.П. Матвеев: Просвещение, 2012год) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год, в неделю 3 часа (не менее 34 рабочих недель)

Разделы рабочей программы включают в себя: пояснительную записку, содержание учебного предмета, планируемые результаты, виды учебной деятельности, учебно-тематический план.

Пояснительная записка

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих 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.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. МОН РФ Приказ №373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» М.: «Просвещение», 2011
- Устав МОАУ СОШ № 192
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2-х частях Часть 1 5-е издание, переработанное - М.: «Просвещение», 2014
- ООП УМК «Перспектива» (научный руководитель д.п.н. директор ЦСДП «Школа 2000» Л.Г.Петерсон). М.: «Просвещение», 2014

- Основная общеобразовательная программа начального общего образования МОАУ СОШ №192
- Учебный план МОАУ СОШ №192
- Авторская программа Матвеева А.П. «Физическая культура» - М.: «Просвещение», 2014

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место курса в учебном плане

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 99 часов в 1 классе (не менее 33 учебных недель), по 102 часа во 2-4 классах (не менее 34 учебных недель в каждом классе).

Учебно-тематическое планирование 1 класс

Количество часов в неделю по учебному плану: 3

Количество часов в год: 99

№ п\п	Тема раздела	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы физкультурной деятельности	3
	Физическое совершенствование:	
3.	легкая атлетика	26
4.	гимнастика с основами акробатики	14
5.	лыжная подготовка	14
6.	подвижные игры	27
7.	спортивные игры	9
	Итого	99

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	8
	Способы физкультурной деятельности.	4
	Лёгкая атлетика.	34
	Подвижные игры.	11
	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	4
	Гимнастика.	11
	Спортивные игры.	20
	Лыжные гонки.	12
	Итого	102

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	4
2	Способы физкультурной деятельности.	6
3	Лёгкая атлетика.	28
4	Подвижные игры.	17
5	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	4
6	Гимнастика.	11
7	Спортивные игры.	20
8	Лыжные гонки.	12
	Итого	102

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре.	4

2.	Способы физкультурной деятельности.	6
3.	Физическое совершенствование.	92
4.	1.Лёгкая атлетика.	28
5.	2.Подвижные игры.	15
6.	3.Гимнастика.	19
7.	4.Спортивные игры.	20
8.	5. Лыжные гонки.	10
	Итого	102

Содержание курса

1 класс.

Знания о физической культуре. (3ч)

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

Способы физкультурной деятельности. (3ч)

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

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

Физическое совершенствование. (93ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости

2 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

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

Лыжные гонки.

Подвижные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

3 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

4 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.

Планируемые результаты

1 класс

Личностные результаты

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;

-выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения

-интересов;

-строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

-контролировать действия партнёра;

-использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные

Учащиеся научатся:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

-играть в подвижные игры;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-выполнять строевые упражнения

-демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся получают возможность научиться:

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

-способам и особенностям движений и передвижений человека;

-изменять направления и скорость движения различными способами;

-составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;

-составлению комплексов утренней зарядки;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

2 класс.**Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
-

Метапредметные результаты**Регулятивные**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;

- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

3 класс.

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

4 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

Календарно – тематическое планирование

2 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Кол. часов	Тип/ Форма урока	Планируемые Результаты обучения		Виды и Формы контроля
	план	факт				Освоение Предметных знаний	УУД	
Легкая атлетика (10 часов)								
1			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ		Урок изучения нового материала.	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в	Познавательные. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м Коммуникативные. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные.	Фронтальный опрос
2			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники бега, ходьбы
3			Разновидности ходьбы.		Урок			Корректировка

			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		закрепления знаний.	сочетании с дыханием. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	техники бега, ходьбы
4			Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок закрепления знаний.	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Познавательные. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м Коммуникативные. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Корректировка техники бега, ходьбы
5			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Определять ситуации, требующие применения правил		Фиксирование результатов

						предупреждения травматизма.	условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
6			Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок закрепления знаний.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Познавательные. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м Коммуникативные. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры
7			Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок закрепления знаний.			Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры
8			Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.		Урок контроля, оценки, коррекция знаний.		Познавательные. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры

			Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				60 м	
9			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»		Урок закрепления знаний.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка техники метания и тактики игры
10			Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники метания и тактики игры
Кроссовая подготовка (10 часов)								
11			Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра		Урок закрепления знаний.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие	Корректировка техники бега и тактики игры

			«Третий лишний»			нарушения осанки	приемы решения поставленных задач;	
12			Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Урок закрепления знаний.	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать	Корректировка техники бега и тактики игры
13			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Урок закрепления знаний.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка техники бега и тактики игры
14			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Урок закрепления знаний.	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		Корректировка техники бега и тактики игры
15			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба –		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники бега и тактики игры

			90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»					
16			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»		Урок закрепления знаний.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка техники бега и тактики игры
17			Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники бега и тактики игры
18			Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники бега и тактики игры
19			Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие		Урок закрепления знаний.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по		Корректировка техники бега и тактики игры

			выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»			профилактике нарушения осанки		
20			Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		Корректировка техники бега и тактики игры
Гимнастика (18 часов)								
21			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		Урок изучения нового материала.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения и тактики игры
22			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические		Корректировка техники выполнения и тактики игры

			Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов			элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		
23			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		Корректировка техники выполнения
24			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		Корректировка техники выполнения

25			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения
26			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		Корректировка техники выполнения и тактики игры
27			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ гимнастической палкой.		Урок изучения нового материала.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки,		Корректировка техники выполнения и тактики игры

			Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		
28			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения и тактики игры
29			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники выполнения и тактики игры
30			Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники выполнения и тактики игры

			способностей					
31			Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		Корректировка техники выполнения и тактики игры
32			Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		Урок закрепления знаний.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения и тактики игры
33			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и		Урок изучения нового материала.		П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное	Корректировка техники выполнения и тактики игры

			ниточка». Развитие координационных способностей			Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке на развитие координации движений.	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
34			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.			Корректировка техники выполнения и тактики игры
35			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.			Корректировка движений, страховка
36			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто		Урок закрепления знаний.			Корректировка движений, страховка

			приходил?». Развитие координационных способностей					
37			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.		П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка движений, страховка
38			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		Урок закрепления знаний.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, стенке на развитие координации движений.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка движений, страховка

Спортивные игры (45 ч)								
39			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Корректировка техники и точности действий
40			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
41			ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета			Корректировка техники и точности действий
42			ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета			Корректировка техники и точности действий
43			ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
44			ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка		Урок рефлексия.			Корректировка техники и

			картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок- игра			точности действий
45			ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий
46			ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета			Корректировка техники и точности действий
47			ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра		П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Корректировка техники и точности действий
48			ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
49			ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.		Урок рефлексия. Урок- игра	Называть игры и формулировать их правила;	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Корректировка техники и точности

			Развитие скоростно-силовых способностей			организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	действий
50			ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий
51			ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
52			ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
53			ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета		П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о	Корректировка техники и точности действий

54			ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра		распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Корректировка техники и точности действий
55			ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
56			ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий
57			ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра		П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Корректировка техники и точности действий
58			ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий

59			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Корректировка техники и точности действий
60			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий
61			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий
62			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать		Корректировка техники и точности действий

			«Попади в обруч». Развитие координационных способностей			места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		
63			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
64			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра		П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Корректировка техники и точности действий
65			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
66			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>шут</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие		Урок рефлексия. Урок эстафета			Корректировка техники и точности действий

			координационных способностей					
67			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Корректировка техники и точности действий
68			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
69			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий
70			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в	Корректировка техники и точности действий
71			Ловля и передача мяча в		Урок			Корректировка

			движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		рефлексия. Урок- игра	и предупреждения травматизма во время занятий	мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	техники и точности действий
72			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Корректировка техники и точности действий
73			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Корректировка техники и точности действий
74			Ловля и передача мяча в		Урок	Называть игры и		Корректировка

			движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		рефлексия. Урок- игра	формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	техники и точности действий
75			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий
76			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета	формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий

77			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра		Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Корректировка техники и точности действий
78			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Корректировка техники и точности действий
79			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок эстафета			Корректировка техники и точности действий
80			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий

			(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей					
81			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Корректировка техники и точности действий
82			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок игра			Корректировка техники и точности действий
83			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники и точности действий

Кроссовая подготовка (8 часов)								
84			Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Урок рефлексия. Урок эстафета	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка техники бега и тактики игры
85			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники бега и тактики игры
86			Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Урок рефлексия. Урокигра			Корректировка техники бега и тактики игры
87			Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и		Урок рефлексия. Урок игра			Корректировка техники бега и тактики игры

			бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»					
88			Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»		Урок рефлексия. Урок- игра	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка техники бега и тактики игры
89			Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»		Урок рефлексия. Урок- игра	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Корректировка техники бега и тактики игры

90			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»		Урок рефлексия. Урок- игра	(ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка техники бега и тактики игры
91			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Урок рефлексия. Урок игра			Корректировка техники бега и тактики игры

Легкая атлетика (11ч)

92			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из	Корректировка техники бега, ходьбы и тактики игры
93			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».		Урок развивающего контроля. Зачетный	легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически		Корректировка техники бега, ходьбы и тактики игры

			ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		урок.	правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
94			Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники бега, ходьбы и тактики игры
95			Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Фиксирование результатов
96			Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок развивающего контроля. Зачетный урок.		П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция –	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры
97			Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с		Урок рефлексия .			Корректировка шагов разбега, попадания на

			разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	брусок и тактики игры
98			Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Урок развивающего контроля.		поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры
99			Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2×2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
100			Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра		К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать,	Корректировка техники метания и тактики игры
						Соблюдать		

						правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
101			Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники метания и тактики игры
102			Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей		Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Корректировка техники метания и тактики игры

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 3 класс.

№ урока	Дата		Тема урока	Кол. часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
	План	Факт				Освоение предметных знаний	УУД	
Знания о физической культуре (1 ч).								
1			Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.	1	Усвоение новых знаний	Уметь: пересказывать текст по истории развития физической культуры; объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа; приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта	Р: Определение связи занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. К: Использование общих приемов решения поставленных задач; определение физической культуры как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Текущий. Устный опрос.
Способы физкультурной деятельности (2 ч).								
2-3			Как измерить физическую нагрузку	2	Усвоение новых знаний	Уметь: определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса- чем выше нагрузка, тем чаще пульс; измерять величину пульса; находить разницу в	Р: Выявление связи величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. К: Формирование	Текущий

						величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
Физическое совершенствование (24 ч).								
Лёгкая атлетика.								
4			Инструктаж «Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики». Ходьба и бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	1	Усвоение новых знаний	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Р: Инструктаж по ТБ на уроках по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
5			Высокий старт. Игра «Перемена мест».	1	Применение ЗУН	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные упражнения в беге.	Р: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20	Текущий

							метров. Игра «Перемена мест». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
6			Высокий старт. Бег 30 метров – тест. Игра « Мы – веселые ребята».	1	Обобщение и систематизация	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	Р: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 - 3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Игра « Мы – веселые ребята». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Тестирование
7			Старты из различных исходных положений. Игра «Вороны и воробьи».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	Р: Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Игра «Вороны и	Текущий

							воробыи». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
8			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. Игра: «Кто быстрее».	1	Обобщение и систематизация	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3х10м из различных и.п.	Р: ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Тестирование
9			Эстафеты. Бег 60 метров – учет. Игра «Караси и щуки».	1	Урок контроля	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Р: Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Игра	Контрольный учёт

							«Караси и щуки». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
10			Прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Р: Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
11			Прыжок в длину	1	Актуализация	Уметь: выполнять	Р: Комплекс с набивными	Текущий

			с места – тест. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		ЗУН	прыжки с места с заданиями.	мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Тестирование
12			Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Р: ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Игра «Прыгающие воробушки». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Текущий

							упражнений.	
13			Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Р: ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Игра «Прыгающие воробушки». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
14			Прыжок в длину с разбега – учет. Игра «Воробьи вороны».	1	Урок контроля	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Р: ОРУ . Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. Игра «Воробьи вороны». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Контрольный учёт
15			Метание мяча в	1	Усвоение новых	Уметь: правильно	Р: ОРУ с теннисным	Текущий

			горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки».		знаний	выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Охотники и утки». К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	
16			Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Подвижная цель».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	Р: ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и	Текущий

							обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Подвижная цель». К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	
17			Метание мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	Р: ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Текущий
18			Метание мяча с разбега. Игра «Мяч соседу».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Р: ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». К: инициативное сотрудничество – ставить	Текущий

							вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	
19			Метание мяча с разбега. Игра «Передал – садись».	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Р: ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись». К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Текущий
20			Метание мяча с разбега – учет. Игра «Два мороза».	1	Урок контроля	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Р: ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Контрольный учёт

Подвижные игры								
21			Подвижные игры «Бросай и поймай», «Удочка».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть правилами организации и проведения подвижных игр; регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками; воспитывать смелость, волю, решительность, активность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникших в процессе подвижных игр.	Р: ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
			Подвижные игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб».	1	Усвоение новых знаний		Р: ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
23			Подвижные игры «Забегалы», «Выше ноги от земли»	1	Усвоение новых знаний		Р: ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Развитие прыгучести.	Текущий

							К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
24			Подвижные игры «Охотники и утки», «Караси и щуки».	1	Усвоение новых знаний		Р: ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
25			Подвижные игры «Запрещенные движения», «Совушка».	1	Усвоение новых знаний		Р: ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение». К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
26			Подвижные игры «Белые медведи», «Волк во рву».	1	Усвоение новых знаний		Р: Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». К: Формирование	Текущий

							способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
27			Подвижные игры. Игры по выбору.	1	Обобщение и систематизация знаний		Р: ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, внимания, прыгучести, выносливости. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
2 четверть								
Способы физкультурной деятельности (1ч).								

28			Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа	1	Контроль знаний	Уметь: пересказывать текст по истории развития физической культуры; объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа; приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.	Р: Определение связи занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. К: Использование общих приемов решения поставленных задач; определение физической культуры как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Текущий Устный опрос
29			Как измерить физическую нагрузку.	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса- чем выше нагрузка, тем чаще пульс; измерять величину пульса; находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.	Р: Выявление связи величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
Физическое совершенствование (19ч)								
Гимнастика с основами акробатики.								
30			Инструктаж	1	Усвоение новых	Уметь: выполнять	Р: Инструктаж по ТБ. ОРУ	Текущий

			«Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики». Строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение».		знаний	строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
31			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Р: Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Текущий
32			Акробатика – учет. Строевые упражнения. Игра «Совушка».	1	Актуализация ЗУН	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Р: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке –	Текущий. Учёт

							на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка». К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
33			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Фигуры».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Р: ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Текущий
34			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Совушка».	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Р: ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в	Текущий. Учёт

							группировке. Полоса препятствия. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
35			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Светофор».	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Р: ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Текущий
36			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Светофор».	1	Контроль знаний	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Р: ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор». К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Текущий. Учёт
37			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в	Р: ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным	Текущий

			Игра «Змейка».			висе	местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
38			Упражнение в равновесии. Наклон вперед из положения, сидя – тест. Игра «Змейка».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Р: ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат. Игра «Змейка». К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Тестирование
39			Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения.	1	Комплексное применение знаний	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Р: ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!».	Текущий

			Игра «Слушай сигнал».				В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
40			Лазание и перелезание. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять лазание и перелезание	Р: ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». К: взаимодействия; координировать и принимать различные	Текущий

							позиции во взаимодействии.	
41			Лазание и перелезание. Игра «Фигуры».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Р: ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры». К: взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Текущий
42			Лазание и перелезание. Игра «Альпинисты».	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Р: ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат. К: взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Текущий
43			Лазание и перелезание.	1	Контроль знаний	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Р: ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по	Тестирование

			Сгибание рук в упоре, лежа – тест. Игра «Светофор»				канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». К: взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
44			Преодоление полосы препятствий. Игра «Три движения».	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Р: ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. К: взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Контрольный учёт.
Подвижные игры.								
45			Подвижные игры «Парашютисты», «Догонялки на	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть правилами организации и проведения подвижных игр;	Р: ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, внимания,	Текущий

			марше».			регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками; воспитывать смелость, волю, решительность, активность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникших в процессе подвижных игр.	прыгучести, выносливости. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
46			Подвижные игры «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».	1	Усвоение новых знаний		Р: ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, внимания, прыгучести, выносливости. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
47			Подвижные игры «Парашютисты», «Увертывайся от мяча».	1	Комплексное применение знаний		Р: ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, внимания, прыгучести, выносливости. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
48			Подвижные	1	Комплексное		Р: ОРУ в движении.	Текущий

			игры по выбору.		применение знаний		Развитие координационных способностей, внимания, прыгучести, выносливости. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
3 четверть								
Знания о физической культуре (1ч).								
49			Что такое комплексы физических упражнений.	1	Усвоение новых знаний	Уметь: характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно; приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.	Р: Знакомство с понятием «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. К: Использование общих приемов решения поставленных задач; определение физической культуры как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Текущий. Устный опрос
Способы физкультурной деятельности (2ч).								

50-51			Закаливание, обливание, душ.	2	Усвоение новых знаний	Знать: правила закаливания способом «обливание» и принятием душа; выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.	Р: Знакомство с правилами закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения.	Текущий. Устный опрос
Физическое совершенствование (27ч).								
Лыжные гонки.								
52			Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Игра "Проехать через ворота"	1	Усвоение новых знаний	Уметь: -технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.	Р: Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры "Проехать через ворота" К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения.	Текущий
53			Передвижение на лыжах изученными способами. Игра "Проехать через ворота"	1	Комплексное применение знаний	Уметь: - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться	Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Ступающий, скользящий шаг, повороты на лыжах приставными шагами.	Текущий

						ступающим и скользящим шагом по дистанции.	К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
54			Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. Игра «Белые медведи»	1	Усвоение новых знаний	Уметь: -продвигаться по дистанции со средней скоростью; -выполнять обгон на дистанции.	Р: Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. развитие двигательных качеств. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
55			Спуски и подъёмы. Игра «День и ночь»	1	Усвоение новых знаний	Уметь: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; -выполнять обгон на дистанции.	Р: Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции на 1 км с отдельным стартом на время. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
56			Повороты приставными шагами. Игра «Совушка».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: -выполнять шаги на лыжах различными способами при	Р: Обучение приставным шагам и поворотам. Совершенствование спуска в основной стойке с	Текущий

						прохождении дистанции; -выполнять спуск и подъем на лыжах палками.	торможением палками. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
57			Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. Игра "Кто дальше прокатится"	1	Усвоение новых знаний	Уметь: - корректировать технику торможения при прохождении дистанции; -выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.	Р: Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. Игра "Кто дальше прокатится". К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
58			Чередование ходов и хода на дистанции. Игра «Шире шаг»	1	Усвоение новых знаний	Уметь: - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Р: Обучение чередованию ходов и хода на дистанции. при прохождении дистанции. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
59			Повороты на лыжах "упором". Игра "Подними предмет"	1	Усвоение новых знаний	Уметь: -технически правильно выполнять на лыжах повороты "упором"	Р: Обучение поворотам на лыжах "упором". Совершенствование подъемов. Игра "Подними предмет". К: Формирование	Текущий

							способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
60			Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. Игра «Покрутись»	1	Усвоение новых знаний	Уметь: - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотом различными способами.	Р: Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов "упором". К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
61			Падение на лыжах на бок. Игра "Затормози до линии".	1	Усвоение новых знаний	Уметь: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Р: Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры "Затормози до линии". К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
62			Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. Игра "Охотники и олени".	1	Контроль знаний	Уметь: - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов.	Р: Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. Игра "Охотники и олени".	Текущий

			и олени"				К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
63			Прохождение дистанции 1500 м. Игра «Лиса в курятнике».		Контроль знаний	Уметь: -выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов.	Р: Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 м. К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий
Гимнастика с основами акробатики.								
64			Акробатика. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии. Игра «Слушай сигнал».	1	Актуализация ЗУН	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Р: ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Текущий

							К: Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	
65			Лазание и перелезание. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Р: ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». К: Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Текущий
66			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Игра «Салки – выше ноги от земли».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени.	Р: ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. Игра «Салки – выше ноги от земли».	Текущий

[illegible]

89-70			Волейбол. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра «Пионербол».	2	Усвоение новых знаний	Знать: правила игры в «Пионербол». Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.	Р: ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. К: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Текущий
71-72			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	2	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять правила перехода.	Р: ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». К: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Текущий. Учёт
73-75			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	3	Усвоение новых знаний	Уметь: выполнять передачу двумя руками.	Р: ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие	Текущий

			Игра «Пионербол».				координационных способностей. К: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	
4 четверть								
Знания о физической культуре (1ч).								
76			Что такое комплексы физических упражнений.	1	Актуализация ЗУН	Уметь: характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно; приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность	Р: Работа с понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. К: Использование общих приемов решения поставленных задач; определение физической культуры как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Текущий
Способы физкультурной деятельности (1ч).								
77			Закаливание, обливание, душ.	1	Актуализация ЗУН	Знать: правила закаливания способом «обливание» и принятием душа; выполнять требования безопасности при проведении	Р: Составление правил закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. К: Использование общих	Текущий

						закаливающих процедур.	приемов решения поставленных задач; определение физической культуры как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
Физическое совершенствование (22ч).								
78			Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Бросай и поймай».	1	Усвоение новых знаний	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Текущий
79			Баскетбол. Броски мяча в корзину. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол. Подтягивание из виса – на результат.	Текущий
80-81			Баскетбол.	2	Усвоение новых	Уметь: владеть мячом в	Р: ОРУ. Комбинация из	Текущий

			Ловля и передача мяча от груди. Игра «Мяч соседу».		знаний	процессе подвижных игр.	освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
82			Передвижения при игре баскетбол. Игра «Гонка баскетбольного мяча».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Гонка баскетбольного мяча». Развитие выносливости.	Текущий
83			Баскетбол. Эстафета с мячом. Игра «Выбивной».	1	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	Текущий
84-85			Футбол. Передвижения при игре. Игра «Передал — садись».	2	Усвоение новых знаний	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры футбол.	Текущий

							Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись».	
86			Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. Игра «Передал — садись».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: ОРУ с мячом. Прыжки вверх с поворотом в правую и левую стороны. Бег лицом и спиной вперёд. Игра «Передал — садись».	Текущий
87			Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в мишень. Игра «Передай мяч головой».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передай мяч головой». Развитие координационных способностей.	Текущий
88			Ведение мяча между предметами. Игра «Передай мяч головой».	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: ОРУ. Прыжки вверх с поворотом в правую и левую стороны. Бег лицом и спиной вперёд. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Передай мяч головой». Развитие выносливости.	Текущий
89			Ведение мяча с обводкой предметов. Игры «Передал — садись»,	1	Усвоение новых знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с	Текущий

			«Передай мяч головой».				заданиями. Развитие силовых качеств. Игры «Передал — садись», «Передай мяч головой».	
90-91			Эстафеты с мячом. Игра «Футбол».	2	Обобщение и систематизация знаний	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Р: Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Развитие силовых качеств. Игры «Передал — садись», «Передай мяч головой».	Текущий. Учёт
Легкая атлетика.								
92			Ходьба и бег. Игра «Белые медведи».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Р: Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Текущий
93			Ходьба и бег. Игра «Белые медведи».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Р: Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Текущий
94			Ходьба и бег. Игра «Эстафета	1	Комплексное применение	Уметь: правильно выполнять движения в	Р: Ходьба через несколько препятствий. Встречная	Текущий

			зверей».		знаний	ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	
95			Ходьба и бег. Игра «Смена сторон»	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Р: Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Текущий. Учёт
96			Прыжки. Игра «Гуси-лебеди».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.	Р: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
97			Прыжки. Игра «Гуси-лебеди».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.	Р: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
98-99			Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки».	2	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.	Р: Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий. Учёт
100			Метание. Игра «Зайцы в	1	Комплексное применение	Уметь: правильно выполнять движения в	Р: Метание малого мяча с места на дальность и на	Текущий

			огороде».		знаний	метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	
101			Метание. Игра «Зайцы в огороде».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Р: Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
102			Метание. Игра «Зайцы в огороде».	1	Комплексное применение знаний	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Р: Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий