

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖДУРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
МОУ «Междуреченская СОШ»
протокол № 5
от «06» июня 2019 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОУ «Междуреченская СОШ»
№ 01-07 / 167
от «11» июня 2019 года



**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень обучения базовый
Уровень общего образования – начальное общее
Срок реализации программы - 4 года**

Программа составлена

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
начального общего образования приказ МО и Н РФ от 06.10.2009 № 373.

Составитель:
Федорова А.А.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана **в соответствии**:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 06.10. 2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 26.11. 2010 г. № 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507; от 31.12.2015 №1576;

с учетом:

- основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Междуреченская СОШ»; (протокол заседания от 11.05.2018г № 4/18, в редакции протокола от 15.05.2018г. №8/18);

- примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015г № 1/15, в редакции протокола от 28.10.2015г. №3/15);

- с рекомендациями примерной программы Физическая культура. 1 -4 классы: Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха / В.И. Лях. – М.: Просвещение 2016. Автор-составитель Р.Р. Хайрутдинов.

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

1.1. Цели и задачи:

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.2. Общая характеристика

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1.3. Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 270ч): в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68ч.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю).

1.4. Отличительной особенностью данной программы является совмещение физкультурно-оздоровительной деятельности со спортивно-оздоровительной деятельностью. А это значит, что выполнение способов физкультурно-оздоровительной деятельности адаптированы с содержанием учебного материала физического совершенствования со спортивно-оздоровительной направленностью. То есть при прохождении легкой атлетике включены упражнения по оздоровительному бегу, упражнения с прикладной направленностью. При прохождении гимнастики включены упражнения из оздоровительных систем, такие как ритмическая гимнастика, гимнастические упражнения по профилактике различных заболеваний. Данное совмещение не противоречит методике построения учебного занятия, так как один учебный материал дополняет другой. Это позволяет качественно освоить двигательные действия из базовых видов спорта и вести оздоровительную работу за счет выполнения комплексов оздоровительных упражнений и двигательных действий, обладающие выраженным оздоровительным эффектом за счет увеличения общего количества занятий по этим разделам. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже требований к уровню подготовки к оканчивающим начальную школу.

1.5. Обоснование выбора учебно-методического комплекта для реализации рабочей учебной программы. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе для обучения предлагается использовать учебник. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе для обучения предлагается использовать учебник Физическая культура. 1 -4 классы: Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

Данный учебник имеется в фонде библиотеки и соответствует ФГОС 2012, и в большей степени соответствует содержанию примерной программы по физическому воспитанию.

2. Планируемые предметные результаты освоение учебного предмета, курса.

2.1. Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

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

2.2. Метапредметные результаты

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

2.3. Предметные результаты

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

2.4 Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смысл образования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД:

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД:

- Целеполагание,

- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные УУД:

Обще учебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкрыты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях

стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключения внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
1 класс	
Легкая атлетика и подвижные игры (11 часов)	
<p>Инструктаж по ТБ. Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Понятие короткая дистанция. Техника ходьбы и бега, ходьба на носках, на пятках. Ходьба под счет, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Подвижные игры: «Ловушки», «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Попади в мяч». Бег с ускорением. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. П.Т: прыжок в длину с места, наклоны туловища вперед, бег 30, 60 м. Метание малого мяча. Метание на заданное расстояние. Метание малого мяча в цель.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; • Осваивать технику бега различными способами; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; • Знания и о физической культуре • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; • Описывать технику прыжковых упражнений; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; • Описывать технику бросков большого набивного мяча; • Осваивать технику бросков большого мяча; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику метания малого мяча; • Осваивать технику метания малого мяча; • Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. • Тестирование наклона вперед из положения стоя.
<p>Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры. (14 часов)</p>	
<p>Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Строевые упражнения. Построение в колонну и в шеренгу по одному, в круг, техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Стойка на лопатке согнув ноги, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, кувырок перед прогнувшись. Группировка. Название основных гимнастических снарядов. Равновесие. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях, перелезание через коня, перелезание через горку матов. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Игры: «Пройти бесшумно», «Жмурки», «Воробы-Вороны», «Совушка», «Перестрелки», «Угадай, чей голосок?», «Ниточка и иголочка», «Змейка», «Класс, смирно!», «Змейка». Весёлые эстафеты с элементами гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Строиться в шеренгу и колонну, в круг по звеньям; • Размыкаться на руки в стороны; • Перестраиваться разведением в две колонны; • Выполнять повороты направо, налево, кругом; • Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; • Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; • Запоминать короткие временные отрезки; • Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; • Выполнять вис на время; • Проходить станции круговой тренировки; • Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; • Лазать по канату, по гимнастической стенке; • Перелезть через коня и горку матов; • Ходить и бегать по гимнастической скамейке; • Выполнять висы на перекладине; • Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; • Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; • Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

	<ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений • Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; • Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; • Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; • Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; • Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
<p>Лыжные гонки (20 часов)</p>	
<p>Требования по технике безопасности. Температурные нормы занятий, подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Подъём на склон «Лесенкой», «Полу ёлочкой» Прохождение дистанции до 1 км. ступающим шагом. Игра «Два Мороза» Спуск со склона с уклоном 15-20гр. Прохождение дистанции до 1,2 км. Игры на лыжах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; • Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; • Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять подъем «полу ёлочкой» с лыжными палками и без них; • Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; • Выполнять торможение падением; • Проходить дистанцию 1,5 км; • Кататься на лыжах «змейкой»; • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами

	<p>передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; • Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
<p>Подвижные игры, элементы спортивных игр и гимнастика с основами акробатики (13 часов)</p>	
<p>Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Пятнашки», «Два мороза». «Попади в мяч», «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку». «Паук и мухи», «Точный расчет». Эстафеты. Эстафеты с мячами. Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения подвижных игр; • Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; • Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; • Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; • Осваивать технические действия из спортивных игр; • Моделировать технические действия в игровой деятельности; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; • Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; • Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; • Развивать физические качества; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; • Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; использовать подвижные игры для активного отдыха.
<p>Легкая атлетика и подвижные игры, с элементами спортивных игр (6 часов)</p>	
<p>Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м, 60 м. П. т: наклон туловища в перед, м- подтягивание, д- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3*10 м, бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу, прыжки в длину с места Подвижная игры: «Воробы и вороны», «Пятнашки» «Снайперы», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростных способностей, скоростно - силовых качеств. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Метание малого мяча в цель (2*2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; • Технике высокого старта; • Пробегать на скорость дистанцию 30м, 60 м; • Выполнять челночный бег 3x10 м; • Выполнять челночный бег 3x10 м; • Выполнять беговую разминку; • Выполнять метание как на дальность, так и на точность; • Технике прыжка в длину с места; • Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; • Бегать различные варианты эстафет; • Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. • Описывать технику беговых упражнений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; • Осваивать технику бега различными способами; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; • Описывать технику прыжковых упражнений; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте

	<p>сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; • Описывать технику бросков большого набивного мяча; • Осваивать технику бросков большого мяча; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; • Описывать технику метания малого мяча; • Осваивать технику метания малого мяча; • Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
Плавание (2 часа)	
Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания	<ul style="list-style-type: none"> • Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. • Овладевать основными приемами плавания и т.д. • Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
2 класс	
Легкая атлетика. (14 часов)	
Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игры: «Белые медведи», «Пятнашки»,	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; • Технике высокого старта;

«Пустое место», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». Эстафеты с мячом. Бег с ускорением 10м, 20м, 30м, 60м. Челночный бег. П.т: челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места. Прыжки с ускорением на 180*. Прыжки с места. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.

- Пробегать на скорость дистанцию 30м, 20 м, 30м, 60 м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.
- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков

	<p>большого мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику метания малого мяча; • Осваивать технику метания малого мяча; • Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
<p>Гимнастика с основами акробатики. (12 часов)</p>	
<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижения в колонну по одному по указанным направлениям. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись». Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, стойка на лопатке, согнув ноги. Кувырок в сторону. Кувырок в сторону и полу шпагат. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игры: «Запрещенное движение», «Светофор», «Фигуры», «Пол, стенка, потолок», «Корзинка», «Змейка», «Слушай сигнал», «Бой петухов», «Ветер, дождь, гром, молния», «Иголочка и ниточка», «Кто приходил». Вис стоя и лежа, спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, поднимания в вися. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, на животе, стоя приставными шагами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Строиться в шеренгу и колонну; • Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; • Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет; • Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; • Выполнять вис на время; • Выполнять различные пережаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; • Выполнять висы не перекладине; • Разминаться со скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; • Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них. • Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений; • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; • Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; • Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

	<ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; • Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; • Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; • Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; • Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
<p>Плавание (2 часа)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. • Владеть основными приемами плавания и т.д. • Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
<p>Подвижные игры, элементы спортивных игр баскетбол, волейбол (20 часов)</p>	
<p>Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении и броски мяча в цель (мишень). Броски мяча в цель (мишень). Ведение мяча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в цель, щит, кольцо, мишень. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении в парах и в группах. Игры: «Попади в обруч», «Попади в обруч», «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч соседу», «Передача Мяча в колоннах», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Гонка мяча по кругу». Игра в мини баскетбол Игры: «Прыгнул и пятнашки», «Невод», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Гуси лебеди», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через в цель, мишень в щит; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения подвижных игр; • Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; • Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

<p>мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Западня», «Коньки- спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Снайпер», «Лисы и куры», «Перестрелки». Эстафеты. Игра пионербол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; • Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; • Осваивать технические действия из спортивных игр; • Моделировать технические действия в игровой деятельности; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; • Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; • Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; • Развивать физические качества; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
<p>Лыжная подготовка (20 часов)</p>	
<p>Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Инструктаж по ТБ. Повороты на месте переступанием. Ходьба ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом без палок. Первая помощь при травмах на лыжах. Подъем на склон «ступающим шагом», «полу ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом на время. Спуск со склона сидя с уклоном 15-20 градусов. Прохождение дистанции 1, 2, 3 км скользящим шагом. Салки-догонялки на лыжах. Эстафеты. Встречные эстафеты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; • Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять подъем на склон «полу ёлочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; • Проходить дистанцию 1-3км на лыжах; • Передвигаться на лыжах «змейкой»; • Обгонять друг друга; • Играть в подвижную игру.

	<ul style="list-style-type: none"> • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; • Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
--	---

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
3 класс	
Легкая атлетика. (16 часов)	
<p>Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменениями длины и частоты шага. Ходьба через несколько препятствие. Построение в колонну по два. Перестроение из одной в две шеренги, когда и как возникла физическая культура и спорт. Современные олимпийские игры Олимпийские игры: история возникновения. Твой организм. Бег с максимальной скоростью 30, 60м. Игры: «Пустое место», «Встречная эстафета с палочкой», «Снайпер», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Снайпер», «К своим флажкам», «Салки», «Охотники и утки», «Прыгающий воробушек». Прыжки в длину с разбега, с места. Прыжки с высоты 60 см. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча с 4-5м. Игра Бег с максимальной скоростью (60м). П.т: бег</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • Выполнять строевые упражнения; • Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. • Олимпийские игры • Когда и как возникла физическая культура • Твой организм • Выполнять существующие варианты паса мяча ногой; • Технике высокого старта; • Технике метания мяча на дальность; • Пробегать дистанцию 30 -60 м; • Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время; • Прыгать в длину с места и с разбега; • Прыгать в высоту с прямого разбега;

30, 60 метров, прыжки в длину с места, наклон туловища в перед, подъем туловища за 30, д-отжимание, м – подтягивание, челночный бег 3*10, бег 1000м. Встречная эстафета. Игры: «Белые медведи», «Охотники и утки», «Эстафета зверей», «Смена сторон», «Зайцы в огороде». «Прыгающие воробушки», «Охотники и утки», «Зайцы и волк», «Снайпер», «Перестрелки», «Дальние броски», «Воробьи и вороны», «Русская лапта». Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Метание малого мяча с места на дальность, на заданное направление, в цель. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание малого мяча (150гр.) на дальность.

- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. • Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
<p>Гимнастика с основами акробатики. (10 часов)</p>	
<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги три шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, против ходом «змейкой». Инструктаж ТБ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Комбинация из различных элементов. Игры: «Что изменилось?», «Чай! Чай! Выручай!», «Совушка». «Кошки-мышки», «Совушка», «Чехарда», «Бои на бревне», «Удочка», «Голубь». «Борющаяся цепь», «Ворон-синица», «Отгадай, чей голосок», «Схвати змею за хвост», «Бои петухов», «Зайцы и морковь». Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в вися. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; • Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; • Выполнять строевые упражнения; • Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом; • Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; • Выполнять упражнения на внимание и равновесие; • Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; • Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; • Проходить станции круговой тренировки; • Лазать по гимнастической стенке; • Лазать по канату в три приема; • Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; • Выполнять вращение обруча. • Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; • Правилам тестирования виса на время; • Выполнять различные упражнения на бревне; • Выполнять различные варианты вращения обруча; • Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; • Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; • Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; • Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания

	«Проверь себя».
Плавание (2 часа)	
Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания	<ul style="list-style-type: none"> • Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. • Владеть основными приемами плавания и т.д. • Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Подвижные игры, элементы спортивных игр баскетбол, волейбол (20 часов)	
<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении, бегом, с изменениями направления. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в круге, в движении в треугольниках. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок двумя руками от груди в кольцо.</p> <p>Игры: «Передал – садись», «Играй, играй, мяч не давай», «Мяч среднему». «Борьба за мяч». «гонка мячей по кругу». «Обгони мяч», «Перестрелки» «Школа мяча» «Снайпер». ОРУ. Игра «Перестрелки» «Мяч - ловцу». Бросок двумя руками от груди. ОРУ с мячами. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Игра пионербол</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; • Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; • Участвовать в эстафетах; • Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; • Играть в подвижные игры. • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения подвижных игр; • Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; • Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; • Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
Лыжная подготовка (20 часов)	
Инструктаж по ТБ и температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Ходьба скользящим шагом. Поворот переступанием на месте и с передвижением вперед. Первая помощь при травмах на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; • Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; • Переносить лыжи под рукой и на плече; • Проходить на лыжах 2-3 км;

<p>Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км, 3 км Подъем на склон «лесенкой», «полулесенкой» Катание на санках. Эстафеты. Спуски в стойке устойчивости, в низкой стойке. Игры: «Кому на ком». «Не уступлю горку», «Царь горы», «Два мороза», «Кто быстрее?» Торможение «плугом». «Салки – догонялки». Встречные Эстафеты на лыжах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; • Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; • Тормозить «плугом»; • Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения; • Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
--	--

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
4 класс	
Легкая атлетика. (16 часов)	
<p>Инструктаж по ТБ. Бег на скорость в заданном коридоре, темпе и скоростью. Бег на результат 30 и 60 м. Ходьба с изменениями длины и частоты шагов. Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение из одной в две шеренги Игры: «Белые медведи», «Два мороза», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Волк и зайцы», «Снайпер», «Кто быстрее», «Вызов номеров». Прыжки в длину по заданным ориентирам, с разбега на точность приземления. Прыжки в длину способом</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пробежать 30 и 60м на время; • Выполнять поднимание туловища за 30 с. • Метать мешочек на дальность и мяч на точность; • Прыгать в длину с места и с разбега; • Проходить полосу препятствий; • Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; • Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях; • Описывать технику беговых упражнений;

«согнув ноги». Тройной прыжок с места на дальность. Метание мяча из-за головы в щит П.т: подъем туловища за 30 с. Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречные эстафеты. Игра «Змейка» П.т: бег 30,60м, прыжки в длину с места, наклон туловища в перед из положения сидя, подъем туловища за 30 с, бег 1000м, челночный бег 3*10м, м-подтягивание, д- отжимание
Игры: «Невод», «Волк во рву», « Прыжок за прыжком», «Кто дальше», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Бездомный заяц», «Русская лапта», «Футбол». Круговая эстафета. Эстафеты с футбольным мячом. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча на дальность. Бросок мяча на дальность (150гр.). Метание гранаты на дальность.

- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания мяча;
- Осваивать технику метания мяча;
- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать на мячах;

- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Бег н 1000м.
- Поднимание туловища за 30 с.
- Выполнять отжимания и подтягивания
- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику метания гранаты.
- Осваивать технику метания гранаты.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

	<ul style="list-style-type: none"> • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. • Описывать технику метания малого мяча. • Осваивать технику метания малого мяча. • Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. • Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
<p>Гимнастика с основами акробатики. (10 часов)</p>	
<p>Кувырок вперед прогнувшись. Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ. Перекаты назад. Кувырок назад. Мост» (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игры: «Вытолкни из круга», «Перетяни» «Попади в круг», «Снайперу», «Третий лишний», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Чай! Чай! Выручай!», «Веревочка под ногами», «Три движения», «Салки - догонялки». Эстафеты. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, вис прогнувшись, подниманием ног в вися, вис прогнувшись, подтягивание в вися. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носочках. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упоре на коленях, соскок с взмахом рук</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; • Правилам тестирования виса на время; • Выполнять различные упражнения на кольцах бревне; • Выполнять различные варианты вращения обруча; • Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; • Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; • Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; • Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». • Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. • Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. • Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. • Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. • Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. • Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.

	<ul style="list-style-type: none"> • Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. • Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
<p>Плавание (2 часа)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. • Овладевать основными приемами плавания и т.д. • Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
<p>Подвижные игры, элементы спортивных игр баскетбол, волейбол (20 часов)</p>	
<p>Ведение мяча на месте с высоким отскоком, со средним отскоком, с низким отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча двумя руками от груди (щит). Тактические действия в защите и нападении. Тактические действия в защите и нападении. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Салки с мячом», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Снайперы». Игра в мини – баскетбол. Эстафеты с мячом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; • Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; • Играть в подвижные игры. • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения подвижных игр; • Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; • Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; • Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; • Осваивать технические действия из спортивных игр;

	<ul style="list-style-type: none"> • Моделировать технические действия в игровой деятельности; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; • Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; • Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; • Развивать физические качества.
<p>Лыжная подготовка (20 часов)</p>	
<p>Инструктаж по ТБ и температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте переступанием. Ходьба скользящим шагом без палок до 2, 3, 4 км. Эстафеты на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем на склон «ступаящим шагом», «полу ёлочкой», «лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Встречные эстафеты. Эстафеты на спуске. Эстафеты на короткие дистанции. Игры: «Два мороза», «Догонялки», «Царь горы», «Кто дальше?», «Снежки». Торможение «Плугом». Катания на санках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом; • Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; • Переносить лыжи под рукой и на плече; • Проходить на лыжах 2,3,4 км; • Подниматься на склон «полу ёлочкой», «елочкой», «лесенкой»; • Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; • Тормозить «плугом»; • Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения; • Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; • Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**4. Календарно-тематическое планирование в 1 классе.
(66 часов в год - 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Легкая атлетика (11 часов)						
1.1	ТБ. Объяснение понятия «физическая культура». Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место».	1	Построение Т.Б Беседа Бег ОРУ Игра	Знать правило поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
1.2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	Выполнять команды на построение и перестроение; выполнять повороты на месте: выполнять	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность	Ориентируется на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение

				комплекс утренней гимнастике	выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	начальными навыками адаптации
1.3	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	Выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); технически выполнять поворот в челночном беге	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремится хорошо учиться, сориентированы на участия в делах школы
1.4	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	Выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять беговую разминку; выполнять бег с высокого старта	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

					Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
1.5	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	Технически правильно выполнять метание предмета; выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
1.6	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; - организовывать и проводить эстафету; - соблюдать правила взаимодействия с	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				игроками команды	действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	
1.7	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два мороза».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
1.8	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные:	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

					формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
1.9	Обучение понятию «Высокий старт». Обучение понятию «расчет по порядку». Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Разучивание игры «Удочка».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места; - контролировать пульс	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
1.10	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	-характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и	ориентируются на активное общей и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					взаимодействии.	
1.11	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2. Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры. (14 часов)						
2.1	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъема туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит».	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; - выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

					общему решению в совместной деятельности.	
2.2	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять упражнения для развития силы; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.3	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- выполнять акробатические упражнения; - контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.4	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка	- выполнять акробатические упражнения; - добиваться	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

	Разучивание игры «Займи свое место».		Игра	достижения конечного результата	результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	поставленных целей
2.5	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- выполнять акробатические упражнения; - строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.6	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка».	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- выполнять парные упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
2.7	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.8	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко».	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять прыжки со скакалкой; - соблюдать правила безопасности; - приземляться, смягчая прыжок	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
2.9	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	— выполнять упражнения на гимнастической стенке; - выполнять акробатические элементы (кувырки)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.10	Совершенствование навыков лазанья и перелезание по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять упражнения на гимнастической стенке; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей	ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					в совместной деятельности.	
2.11	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; - соблюдать правила безопасности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей выполнения
2.12	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу».	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Научатся
2.13	Обучение лазанью	1	Построение	- выполнять	Познавательные:	ориентируются на

	по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».		Перестроения ОРУ Игра	упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.14	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- вращать обруч разными способами; - распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
3. Лыжные гонки (20 часов)						
3.1	ТБ. Обучение	1	Построение	— организованно	Познавательные: используют	ориентируются на

	<p>правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.</p>		<p>Т.Б Подбор инвентаря</p>	<p>выходить с лыжами из помещения; -правильно надевать лыжи - выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню;</p>	<p>общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного умысла учения</p> <p style="text-align: center;">-</p>
3.2	<p>Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Совершенствовать ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.</p>	1	<p>Построение Учебный круг Ступающий шаг Игра на внимание</p>	<p>— выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; - двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>

					общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
3.3	Совершенствовать ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	Построение Учебный круг Ступающий шаг Игра на внимание	— выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; - двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.4	Учить технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1	Построение Учебный круг Повороты переступанием Игра на внимание	- выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; - соблюдать правила безопасного поведения на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

					формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
3.5	Совершенствовать технику поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1	Построение Учебный круг Повороты переступанием Игра на внимание	- выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; - соблюдать правила безопасного поведения на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
3.6	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг Игра на внимание	- двигаться на лыжах скользящим шагом; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

3.7	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Учить спуску на лыжах без палок.	1	Построение Учебный круг Спуск со склона Игра на внимание	- двигаться на лыжах в полу приседе; - спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях
3.8	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Совершенствовать спуску на лыжах без палок.	1	Построение Учебный круг Спуск со склона Игра на внимание	- двигаться на лыжах в полу приседе; - спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях
3.9	Учить подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	- выполнять подъем ступающим и скользящим шагом;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				- преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции	действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
3.10	Продолжить учить подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	- выполнять подъем ступающим и скользящим шагом; - преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.11	Совершенствовать подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	- выполнять подъем ступающим и скользящим шагом; - преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
3.12	Учить торможению на лыжах. Игры.	1	Построение Учебный круг. Торможение на лыжах с падением на бога	-выполнять торможение падением на лыжах; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.13	Продолжить учить торможению на лыжах. Игры.	1	Построение Учебный круг. Торможение на лыжах с падением на бога	-выполнять торможение падением на лыжах; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

3.14	Совершенствовать торможению на лыжах. Игры.	1	Построение Учебный круг. Торможение на лыжах с падением на бога	-выполнять торможение падением на лыжах; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.15	Учить движению на лыжах с помощью палок.	1	Построение Учебный круг. Движение на лыжах с палками	- поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед; -координировать движения рук и ног	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
3.16	Совершенствовать движению на лыжах с помощью палок.	1	Построение Учебный круг. Движение на лыжах с	- поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

			палками	продвижение вперед; -координировать движения рук и ног	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
3.17	Учить скользящему шагу на лыжах с палками.	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг с палками. Игра на внимание	- выполнять скольжение на одной лыже; - выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.18	Совершенствовать скользящему шагу на лыжах с палками.	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг с палками. Игра на внимание	- выполнять скольжение на одной лыже; - выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				выносом рук	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
3.19	Учить подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	- правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с помощью палок	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Научатся
3.20	Совершенствовать подъем на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	- правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с помощью палок	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Научатся

					действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные	
4. Подвижные игры, элементы спортивных игр и гимнастика с основами акробатики (13 часов)						
4.1	ТБ. Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	1	Построение Т.Б ОРУ Игры	- выполнять броски и ловлю малого мяча; — выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
4.2	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	1	Построение ОРУ. Упражнения с мячом у стены. Игры	- выполнять броски и ловлю мяча у стены	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения	раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					интересов. Личностные	
4.3	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	1	Построение ОРУ Броски в щит Игры	- выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; - контролировать силу и высоту броска	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.4	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	1	Построение ОРУ Броски в щит Игры	- выполнять бросок мяча в кольцо; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
4.5	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь	1	Построение ОРУ Ловля мяча через сетку. Игры	— выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

	мяч»			мяч	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	поставленных целей
4.6	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами».	1	Построение ОРУ Броски набивного мяча из-за головы. Игры	- выполнять броски набивного мяча из-за головы; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4.7	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотник и утки»	1	Построение ОРУ Перекаты в группировке. Игры	- технически правильно выполнять кувырок назад; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

4.8	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки горбунки».	1	Построение ОРУ Игры	-технически правильно выполнять прыжок с места	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4.9	Совершенствование упражнений акробатики.	1	Построение ОРУ Игры	- выполнять акробатические упражнения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
4.10	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Игры	- выполнять упражнения для развития равновесия	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
4.11	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	1	Построение ОРУ Игры	- выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
4.12	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом».	1	Построение ОРУ Игры	- выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4.13	Развитие выносливости различными	1	Построение ОРУ Игры	- равномерно распределять свои силы во время	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	ориентируются на активное взаимодействие со

	способами. Игра «День и ночь»			продолжительного бега	цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5. Легкая атлетика и подвижные игры, с элементами спортивных игр (6 часов)						
5.1	ТБ. Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «Стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств.	1	Построение. Бег. ОРУ Игра на внимание	- выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
5.2	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто	1	Построение. Бег. ОРУ Игры, эстафеты.	-Технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают	раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

	дальше прыгнет».				оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
5.3	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	Построение. Бег, ОРУ, Полоса препятствий. Игры	- выполнять бег, преодолевая различные препятствия	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.4	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1	Построение. Бег, ОРУ, Игры	- равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях а

					взаимодействии.	
5.5	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1	Построение, бег, ОРУ. Игры	- выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.6	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи».	1	Построение, бег, ОРУ. Игры	- грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
6. Плавание (2 часа)						
6.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально —

				отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: запоминать имена выдающихся отечественных пловцов- олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
Итого: 66 часов						

**Календарно-тематическое планирование во 2 классе.
(68 часов в год - 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные

1. Легкая атлетика (9 часов)

1.1	ТБ Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, и по Л/А. Учить бегу 30 м. Игры.	1	Построение Т.Б Беседа Бег ОРУ Игра	- соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; - самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики	Познавательные использование общего решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
1.2	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование положению высокого старта бег 30 м. Игра «Ловишка»	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять команды на построения и перестроения; - технически правильно принимать положение высокого старта Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться
1.3	Совершенствование	1	Построение	- выполнять	Познавательные: используют	понимают значение

	строевых упражнений. Контроль: двигательных качеств бег с высокого старта на дистанции 30 м. Игра «Салки с домом»		Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	команды на построения и перестроения; - технически правильно принимать положение высокого старта Текущий	общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться
1.4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5x10. Игра «Гуси лебеди»	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Познавательные ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
1.5	Развития внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Учить прыжок в длину с места. Игра «Удочка»	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять легкоатлетически е упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

				- оценивать величину нагрузки по частоте пульса	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
1.6	Совершенствование прыжка в длину с места. Игры	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
1.7	Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. Игры	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять легкоатлетические упражнения; - технике	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и	проявляют положительные качества личности и управляют своими

				<p>движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;</p> <p>- оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p>	<p>формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>
1.8	<p>Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.</p> <p>Разучивание игры «Кто дальше бросит»</p>	1	<p>Построение</p> <p>Беседа Ходьба</p> <p>Бег ОРУ Игра</p>	<p>-выполнять легкоатлетически е упражнения (метания);</p> <p>- технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>
1.9	<p>Контроль двигательных качеств: метание.</p> <p>Эстафета «За мячом противника»</p>	1	<p>Построение</p> <p>Беседа Ходьба</p> <p>Бег ОРУ Игра</p>	<p>- технически правильно выполнять метание предмета;</p> <p>- соблюдать</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p>	<p>ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>

				правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
2. Гимнастика с основами акробатики (7 часов)						
2.1	ТБ. Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание игры «Охотники и зайцы»	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- соблюдать правила безопасного поведения; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
2.2	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Совершенствование	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

	двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игры.			упражнение, добываясь конечного результата	Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
2.3	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Контроль: двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	1	Построение Перестроения ОРУ Игры. Тест	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
2.4	Совершенствование техники кувyrка вперед, стойка на лопатках, мост. Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	1	Построение Перестроения, группировка, ОРУ Игра	- координировать перемещение рук при выполнении кувyrка вперед; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и

				физическими упражнениями; - регулировать физическую нагрузку	итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	взрослыми
2.5	Совершенствование двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игры.	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
2.6	Контроль: двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

	Игры.				контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
2.7	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры.	1	Построение Перестроения ОРУ Игры	серию акробатических упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
3. Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)						
3.1	ТБ. Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная	1	Построение, Бег, ОРУ с мячами, игры.	- выполнять броски и ловлю мяча разными способами; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

	игра «Вышибалы».				итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
3.2	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Построение, Бег, ОРУ с мячами, игры.	— соблюдать правила взаимодействия с партнером; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
3.3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему».	1	Построение, Бег, ОРУ с мячами, игры.	- технически правильно выполнять бросок мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата

					реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
3.4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Построение, Бег, ОРУ с мячами у стены, игры.	-выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.5	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	Построение ОРУ с мячами. Игры	- отбивать мяч от пола на месте и в движении; - характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

3.6	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Построение ОРУ. Игры	<ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; - выполнять упражнение, добиваясь конечного результата 	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
3.7	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	Построение ОРУ. Игры	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками <p>45</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>проявляют дисциплинированность труда любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>
3.8	Обучение баскетбольным	1	Построение ОРУ в	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять броски мяча в 	<p>Познавательные: используют общие приемы решения</p>	<p>понимают значение знаний для человека и</p>

	упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»		движении. Игры	кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
3.9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы».	1	Построение ОРУ в движении. Игра	- отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; - выполнять остановку прыжком	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
3.10	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».	1		- бросать мяч в цель с правильной постановкой рук	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	ТБ. Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м.	1	Построение Учебный круг скользящий шаг Игра на внимание	— выполнять ходьбу на лыжах скользящим шагом; - двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию - технически правильно выполнять движение на	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные:	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				<p>лыжах; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	<p>формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	
4.2	<p>Совершенствование передвижению скользящим шагом по дистанции до 1500 м. Игры.</p>	1	<p>Построение Учебный круг скользящий шаг Игра на внимание</p>	<p>— выполнять ходьбу на лыжах скользящим шагом; - двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
4.3	<p>Учить поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток. Совершенствование передвигаться</p>	1	<p>Построение Учебный круг Повороты переступанием Игра на внимание</p>	<p>- выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; - соблюдать</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных</p>

	скользящим шагом по дистанции до 1000 м.			правила безопасного поведения на лыжах - выполнять на лыжах скользящий шаг;	условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях
4.4	Совершенствование передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1500 м. Игры на лыжах.	1	Построение Учебный круг скользящим шагом. Игры	- передвигаться свободным скользящим шагом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.5	Контроль: двигательных качеств передвижение скользящим шагом по дистанции 1000 м.	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг Игры	- двигаться на лыжах скользящим шагом; - соблюдать правила поведения и	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				предупреждения травматизма на уроке физкультуры	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
4.6	Учить на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению. Игры.	1	Построение Учебный круг Спуск со склона Игры	- выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
4.7	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема на не большое возвышение. Игры	1	Построение Учебный круг Спуск со склона Игра на внимание	- выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

					задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
4.8	Освоение техники лыжных ходов. Учить попеременному двушажный ходу на лыжах без палок и с палками.	1	Построение Учебный круг. Попеременно двушажный ход. Игры	- технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервал при передвижении на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
4.9	Совершенствование попеременному двушажный ходу на лыжах без палок и с палками. Игры. .	1	Построение Учебный круг. Попеременно двушажный ход. Игры	- технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервал при передвижении на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

					помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
4.10	Совершенствование попеременному двушажный ходу на лыжах без палок и с палками. Игры.	1	Построение Учебный круг. Попеременно двушажный ход. Игры	- технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервал при передвижении на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
4.11	Контроль: попеременному двушажный ходу на лыжах без палок и с палками.	1	Построение Учебный круг. Попеременно двушажный ход. Игры	- технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервал при передвижении на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

					распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
4.12	Учить поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.	1	Построение. Учебный круг, повороты приставными шагами Игры	- выполнять повороты на лыжах изученными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
4.13	Совершенствование поворотам приставными шагами. Передвижение скользящим шагом до 1500 м.	1	Построение. Учебный круг, Скользящий шаг Игры	- выполнять повороты на лыжах изученными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

					ролей в совместной деятельности.	
4.14	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема. Учить падению на бок на месте и в движении под уклон.	1	Построение Учебный круг. Движение на лыжах с палками	-выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами и спуски с падением на бок.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
4.15	Совершенствование падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1	Построение Учебный круг. Движение на лыжах с палками	-выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами и спуски с падением на бок.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

4.16	Контроль: падению на бок на месте и в движении под уклон. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах.	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг с палками. Игра на внимание	-выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами и спуски с падением на бок.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.17	Совершенствование умение передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг с палками. Игры	- выполнять скольжение на одной лыже; - выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.18	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	- правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с помощью палок	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов

	по дистанции до 1500 м				цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Научатся
4.19	Промежуточная аттестация.	1	Построение Разминка Тесты	- правильно выполнять все тесты		проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.20	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.		Построение. Учебный круг. Игры.	- технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

5. Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)

5.1	ТБ. Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1	Построение Т.Б ОРУ Игры	-выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
5.2	Учить броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1	Построение ОРУ. Упражнения с мячом через сетку. Игры	-технически правильно выполнять броски мяча через сетку	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

5.3	Совершенствовать броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1	Построение ОРУ. Упражнения с мячом через сетку. Игры	-технически правильно выполнять броски мяча через сетку	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.4	Учить броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Игра «Пионербол»	1	Построение ОРУ Броски мяча от груди. Игры	- выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					деятельности.	
5.5	Совершенствовать броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Игра «Пионербол»	1	Построение ОРУ Броски мяча от груди. Игры	- выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.6	Учить подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол.	1	Построение. ОРУ. Игры	- выполнять подачу мяча через сетку; - перемещаться по площадке по команде «переход»	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

					совместной деятельности.	
5.7	Совершенствовать подачу двумя руками из-за головы. Игра пионербол.	1	Построение. ОРУ. Игры	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять подачу мяча через сетку; - перемещаться по площадке по команде «переход» 	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процессии результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
5.8	Учить подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол.	1	Построение ОРУ Игры	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять броски мяча через сетку различными способами; -соблюдать правила взаимодействия с игроками 	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p>	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы

					деятельности.	
5.9	Совершенствовать подачу мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол.	1	Построение ОРУ Игры	- выполнять броски мяча через сетку различными способами; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
5.10	Контроль: двигательных качеств игра «Пионербол»	1	Построение ОРУ Игра	-соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
6. Гимнастика с основами акробатики (5 часов)						

6.1	ТБ. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	Построение. ОРУ. Группировка. Игры	- технически правильно выполнять различные виды кувырков; - организовывать и проводить подвижную игру	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
6.2	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - садись».	1	Построение. ОРУ. Группировка. Игры	технически правильно выполнять стойку на руках; - самостоятельно проводить разминку в движении парами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					общении и взаимодействии	
6.3	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки горбунки».	1	Построение. ОРУ. Игры	выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно отталкиваться и приземляться	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
6.4	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижные игры	1	Построение. ОРУ. Игры	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					общении и взаимодействии.	
6.5	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Построение. ОРУ. Игры.	- выполнять акробатические упражнения различными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: запоминать имена выдающихся отечественных пловцов- олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и

				изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
8. Легкая атлетика (5 часов)						
8.1	ТБ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Игра пионербол	1	Построение. Бег. ОРУ Игры	— технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
8.2	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта.	1	Построение. Бег. ОРУ Игры, полоса	- соблюдать правила поведения и	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и

	Разучивание упражнений полосы препятствий.		препятствий.	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	упорство в достижении поставленных целей
8.3	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Игры.	1	Построение. Бег, ОРУ, Игры	выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
8.4	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Игры.	1	Построение. Бег, ОРУ, Игры	- выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и	понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться

				<p>постановкой рук и ног</p>	<p>участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития</p>	
8.5	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: Метание мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»</p>	1	<p>Построение, бег, ОРУ. Игры</p>	<p>- выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития</p>	<p>понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>
Итого: 68 часов						

**Календарно-тематическое планирование в 3 классе.
(68 часов в год - 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Легкая атлетика (11 часов)						
1.1	ТБ. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование скорости в беге с высокого старта на 30 м. Подвижные игры.	1	Построение Т.Б Беседа Бег ОРУ Игра	-Знать правило поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. -выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
1.2	Совершенствование строевых упражнений, Совершенствование скорости в беге с высокого старта на 30 м. Развитие	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; -выполнять организующие	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают	понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться

	выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижные игры.			строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
1.3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Контроль: двигательных качеств в беге с высокого старта на 30 м. Совершенствование прыжка в длину с места.	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	- разминаться, применяя специальные беговые - технически правильно отталкиваться и приземляться	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться
1.4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Учить прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

				<p>дыханием - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление</p>	<p>воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	
1.5	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» Игры.	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	<p>- отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
1.6	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» Игры	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	<p>- отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>

1.7	Совершенствование за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	-выполнять легкоатлетически е упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника
1.8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Упражнение эстафеты «За мячом противника»	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	-выполнять легкоатлетически е упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника
1.9	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игры.	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	- выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

					партнера в общении и взаимодействии.	
1.10	Совершенствование прыжка в длину с места. Игры	1	Построение. Ходьба Бег ОРУ Игра	<p>— выполнять легкоатлетически е упражнения;</p> <p>- технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
1.11	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	Построение Ходьба Бег ОРУ Игра	<p>- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной</p>	<p>проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника</p>

					деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
2. Гимнастика с основами акробатике (6 часов)						
2.1	ТБ. Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Совершенствование за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; - выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
2.2	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Игры.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	- выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; - выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

					мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
2.3	Совершенствование выполнения кувырка вперед и назад. Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время» Игры.	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- выполнять акробатические упражнения; - контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.4	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Совершенствовани е за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	- технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа	проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				упражнений круговой тренировки	решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
2.5	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игры	1	Построение. ОРУ Игра	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
2.6	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры.	1	Построение. ОРУ Группировка Игра	выполнять упражнения для развития силы и ловкости	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника

3. Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)

3.1	ТБ. Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Игры.	1	Построение. ОРУ. Игры	- организовывать и проводить подвижные игры; - контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Научатся
3.2	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	Построение. ОРУ. Игры	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

3.3	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижные игры.	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
3.4	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижные игры.	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- выполнять ведение мяча различными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
3.5	Развитие двигательных качеств, выносливости и	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- технически правильно выполнять броски мяча в корзину	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

	быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижные игры.			после ведения; - добиваться достижения конечного результата	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
3.6	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижные игры.	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.7	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- технически правильно выполнять броски мяча в кольцо	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности,

	Подвижные игры.			разными способами; — организовывать и проводить подвижные игры	характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
3.8	Обучение ведению мяча приставными шагами левым и правым боком. Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину.	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком - самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
3.9	Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Совершенствование ведения мяча с остановкой в два	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	шага.			правила взаимодействия с игроками	оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
3.10	Обучение ведению мяча с изменением направления. Игры.	1	Построение. ОРУ с мячом. Игры	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	ТБ. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить скользящий и ступающий шаг на лыжах без палок.	1	Построение Учебный круг скользящий шаг без палок. Игра на внимание	— выполнять ходьбу на лыжах скользящим шагом без палок; - двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию -соблюдать правила	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				безопасного поведения на лыжах	правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
4.2	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	1	Построение Учебный круг. Игра на внимание	продвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
4.3	Контроль: скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств,	1	Построение Учебный круг. Игра на внимание	продвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы

	выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.				поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
4.4	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах с палками.. 1,5 км.	1	Построение Учебный круг. Игра на внимание	продвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
4.5	Совершенствование скользящего и ступающего шага на	1	Построение Учебный круг. Игра на	продвигаться по дистанции со средней	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам,

	лыжах с палками. 1,5 км.		внимание	скоростью; - выполнять обгон на дистанции	способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	умеют находить с ними общий язык и общие интерес
4.6	Контроль: скользящего и ступающего шага на лыжах с палками. 1,5 км.	1	Построение Учебный круг. Игра на внимание	продвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интерес

4.7	Учить технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1	Построение Учебный круг. Подъем на склон без палок. Игры	- равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; - ВЫПОЛНЯТЬ обгон на дистанции	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4.8	Совершенствование техники спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1	Построение Учебный круг. Подъем на склон без палок. Игра	- выполнять подъем без палок - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4.9	Учить поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование	1	Построение Учебный круг. Спуски в основной стойке.	- выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	спуска в основной стойке с торможением с палками.			дистанции; - выполнять спуск и подъем на лыжах с палками	поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителем. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
4.10	Совершенствованием поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением с палками.	1	Построение Учебный круг. Спуски в основной стойке.	- выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; - выполнять спуск и подъем на лыжах с палками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителем. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.11	Совершенствование спуска в основной стойке с торможением с палками.	1	Построение Учебный круг. Спуски в основной стойке с торможением.	- выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; - выполнять спуск с торможением и подъем на лыжах с палками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					оценку учителем. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
4.12	Контроль: спуска в основной стойке с торможением с палками.	1	Построение Учебный круг. Спуски с торможением в основной стойке.	- выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; - выполнять спуск с торможением и подъем на лыжах с палками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителем. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.13	Учить различным видом торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	1	Построение Учебный круг. Спуски с торможением.	корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы

					распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
4.14	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	1	Построение Учебный круг. Спуски с торможением.	корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
4.15	Совершенствование техники лыжных ходов. Учить чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	Построение Учебный круг Игра на внимание	- выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

					общему решению в совместной деятельности.	
4.16	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1	Построение Учебный круг. Подъем. Игра на внимание	- технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.17	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.	1	Построение. Ходьба на лыжах. Учебный круг Игры	- выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие к упорству в достижении поставленных целей

4.18	Промежуточная аттестация.	1	Построение Разминка Тесты	Уметь выполнять все тесты		проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.19	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	1	Построение Учебный круг. Движение на лыжах по дистанции 1500 м на время; закреплять навык передвижения на лыжах различными способами	технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4.20	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	Построение Учебный круг. Развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений на лыжах	- организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы

					договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
5. Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)						
5.1	ТБ. Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1	Построение ОРУ с мячами. Игра	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
5.2	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Пионербол»	1	Построение ОРУ с мячами. Игра	- технически правильно выполнять броски мяча через сетку; организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					<p>выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	
5.3	<p>Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Пионербол».</p>	1	<p>Построение ОРУ Ловля мяча через сетку. Игр</p>	<p>— выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
5.4	<p>Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.</p>	1	<p>Построение ОРУ с мячами. Игра</p>	<p>- технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы;</p> <p>- перемещаться по площадке по команде «переход»</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>

5.5	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол.	1	Построение ОРУ с мячами. Игра	- технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.6	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1	Построение ОРУ с мячами. Игра	-организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.7	Совершенствование бросков и ловли	1	Построение ОРУ с мячами.	- организовывать и проводить	Познавательные: используют общие приемы решения	проявляют дисциплинированность

	мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.		Игра	подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.8	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.,	1	Построение ОРУ с мячами. Игра	- организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.9	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1	Построение ОРУ с мячами. Игра	- организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				учеников	оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
5.10	Игра «Пионербол».	1	Построение ОРУ с мячами. Игра	- организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
6. Гимнастика с основами акробатики (4 часа)						
6.1	ТБ. Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Игры.	1	Построение. ОРУ. Группировка Игра на внимание	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
6.2	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижные игры.	1	Построение. ОРУ. Акробатическое упр. Игры	- выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях
6.3	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижные игры.	1	Построение, ОРУ на силу, игры	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

6.4	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезание, спрыгивании с гимнастического козла.	1	Построение. Бег, ОРУ, Игры	- выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	<p>Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания.</p> <p>Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: запоминать имена выдающихся отечественных пловцов- олимпийских чемпионов. Владеть основными приемами плавания и т.д.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине,	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

				брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
8. Легка атлетика (5 часов)						
8.1	ТБ. Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Игры.	1	Построение, бег, ОРУ. Игры	выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
8.2	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на	1	Построение, бег, ОРУ. Игры	- выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	спортивной площадке. Игры.				оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
8.3	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1	Построение, бег, ОРУ. Игры	- выполнять легкоатлетические упражнения - медленный бег до 1000 м; - выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
8.4	Контроль за развитием двигательных качеств: Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	Построение, бег, ОРУ. Игры	- организовывать подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
8.5	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игры.	1	Построение, бег, ОРУ. Игры	распределять свои силы для завершения длительного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
Итого: 68 часов						

**Календарно-тематическое планирование в 4 классе.
(68 часов в год - 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Легкая атлетика (11 часов)						
1.1	ТБ. Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на	1	Построение. ТБ, Бег, ОРУ, Игра	- соблюдать правила безопасного	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;	проявляют учебно-познавательный интерес к новому

	спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнения строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»			поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; - организовывать и проводить подвижные игры	определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	учебному материалу
1.2	Совершенствование двигательных качеств: бег на 30 м (скорость). Игры	1	Построение ОРУ Бег Игра	выполнять легкоатлетические упражнения (бег)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

1.3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость). Игры	1	Построение ОРУ Бег Игра	- выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
1.4	Учить прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	-Организовывать - вать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
1.5	Совершенствование прыжка в длину с	1	Построение ОРУ Прыжки	-Организовывать - вать и проводить	Познавательные: используют общие приемы решения	проявляют положительные

	разбега. Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		Игра	подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
1.6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Развития внимания, ловкости в играх.	1	Построение Бег ОРУ Прыжки Игра	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег) - Организовывать - вать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
1.7	Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	1	Построение Бег ОРУ Метание Тест Игра	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег) — выполнять легкоатлетические	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют

	Совершенствование двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.			упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
1.8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Совершенствование двигательных качеств: бег на 1000 м.	1	Построение Бег ОРУ Метание Тест Игра	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег) — выполнять легкоатлетические упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
1.9	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

					Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
1.10	Совершенствование двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижные игры.	1	Построение Бег ОРУ Прыжки Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
1.11	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижные игры.	1	Построение Бег ОРУ Прыжки Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
2. Гимнастика с основами акробатики (6 часов)						
2.1	ТБ. Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

	Совершенствование двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Развития внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»			достижения конечного результата	результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
2.2	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	Построение Тест. ОРУ Гимнастика Игра	- соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
2.3	Учить опорному прыжку через гимнастического козла. Игры.	1	Построение, ОРУ, Опорные прыжки, Игры	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата

				гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные игры	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
2.4	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания. Координация. Развитие двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	1	Построение, ОРУ, Опорные прыжки, Полоса препятствий	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	раскрывают внутреннюю позицию школьника
2.5	Совершенствование двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Подтягивание (М-высокая), (Д-низкая).	1	Построение, ОРУ, Тест, Игры	- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника

	Игры.				используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
2.6	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Подтягивание (М-высокая), (Д-низкая). Игры.	1	Построение, ОРУ, Тест, Игры	- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника
3. Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)						
3.1	ТБ. Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Учить комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игры.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	- технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника

				травматизма во время занятий	используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
3.2	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижные игры.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	- распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способ-«снизу» после ведения	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
3.3	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижные игры	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	раскрывают внутреннюю позицию школьника

					общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
3.4	Обучение ловле и передаче мяча в движении. Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	- организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
3.5	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	- выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника

3.6	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	- технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; -Взаимодействовать с партнерами в игре	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
3.7	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передаче партнеру. Подвижные игры.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	- технически правильно выполнять ведение и броски мяча; - взаимодействовать с партнерами в игре	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
3.8	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	— выполнять броски мяча одной рукой разными способами; - контролировать силу, высоту и точность броска	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата

					Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
3.9	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра мини-баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	-технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодействовать с партнерами в игре	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
3.10	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речевые регуляции своего действия	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	ТБ. Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной	1	Построение Т.Б. Подбор инвентаря Учебный круг	- соблюдать правила поведения и предупреждения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	проявляют положительные качества личности и управляют своими

	подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом			травматизма вовремя занятий лыжной подготовкой	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества	эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4.2	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	Построение Ступающий и скользящий шаг с палками	- технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.3	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	Построение Ступающий и скользящий шаг с палками	- технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,

				шагом по дистанции Текущий	Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.4	Контроль: Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	Построение Ступающий и скользящий шаг с палками	- технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.5	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	Построение Учебный круг Попеременный двухшажный ход Игры	подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

4.6	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	Построение Учебный круг Попеременный двушажный ход Игры	подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный двушажный ход на лыжах с палками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.7	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Игры	1	Построение Учебный круг Попеременный двушажный ход Игры	подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный двушажный ход на лыжах с палками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.8	Совершенствование попеременного двухшажного хода на	1	Построение Учебный круг Попеременный	подбирать лыжи и палки по росту; - технически	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство

	лыжах с палками. Игры.		двушажный ход Игры	правильно выполнять попеременный двушажный ход на лыжах с палками	познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	в достижении поставленных целей
4.9	Контроль: Попеременного двушажного хода на лыжах с палками. Игры	1	Построение Учебный круг Попеременный двушажный ход Игры	подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный двушажный ход на лыжах с палками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.10	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1	Построение Учебный круг. Одновременно одношажный ход Игры	- самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
4.11	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	1	Построение Учебный круг. Одновременно одношажный ход Игры	- самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.12	Контроль: Одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1	Построение Учебный круг. Одновременно одношажный ход Игры	- самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					<p>условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	
4.13	<p>Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Учить подъему на лыжах способом «полу ёлочка» и «елочка».</p>	1	<p>Построение Учебный круг Подъем «полу ёлочкой» и спуск на лыжах с торможением «плугом»</p>	<p>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
4.14	<p>Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Совершенствование подъему на лыжах способом «полу ёлочка» и «елочка».</p>	1	<p>Построение Учебный круг Подъем «полу ёлочкой» и спуск на лыжах с торможением «плугом»</p>	<p>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>

					<p>адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	
4.15	<p>Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Совершенствование подъема на лыжах способом «полу ёлочка» и «елочка».</p>	1	<p>Построение Учебный круг Подъем «полу ёлочкой» и спуск на лыжах с торможением «плугом»</p>	<p>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
4.16	<p>Контроль: Спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Подъем на лыжах способом «полу ёлочка» и «елочка».</p>	1	<p>Построение Учебный круг Подъем «полу ёлочкой» и спуск на лыжах с торможением «плугом»</p>	<p>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>

					оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
4.17	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 км.	1	Построение Учебный круг 1500 км. Одновременно двухшажный ход с палками	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.18	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	Построение Учебный круг 3 км. Чередования шага и хода на лыжах.	- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
4.19	Промежуточная аттестация.	1	Построение Разминка Тесты	- технически правильно выполнять все тесты		проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.20	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	1	Построение Учебный круг Спуски на лыжах с палками.	- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5. Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)						
5.1	ТБ. Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование	1	ТБ Построение ОРУ Волейбол	технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. Игра «Пионербол»				с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
5.2	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Пионербол».	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	-выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
5.3	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра «Пионербол».	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата

					регуляции своего действия.	
5.4	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра «Пионербол»	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	- технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
5.5	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол».	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	- выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.6	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	- выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	- прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.				свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
5.7	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
5.8	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	- технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные:	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата

					используют речь для регуляции своего действия.	
5.9	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	- выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.10	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Построение ОРУ Волейбол Игра	- организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

6. Гимнастика с основами акробатики. (4 часа)

6.1	<p>Т.Б. Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.</p>	1	<p>Построение ТБ ОРУ Акробатика Группировка</p>	<p>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
6.2	<p>Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.</p>	1	<p>Построение ОРУ Акробатика Группировка</p>	<p>- выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в</p>	<p>ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>

					том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
6.3	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1	Построение ОРУ Прыжки на скакалке Упр на бревне	-выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника
6.4	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг). Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно– силовых способностей.	1	Построение ОРУ Броски мяча Лазанье по канату	- выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата

					их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Владеть основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ

					освоения.	жизни
8. Легка атлетика (5 часов)						
8.1	ТБ. бег на 1000 м. Подвижные игры	1	Построение ТБ Бег ОРУ	- равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника
8.2	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Обучение броскам теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игры	1	Построение Бег ОРУ Игры	- технически правильно выполнять челночный бег - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
8.3	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1	Построение Бег ОРУ Игры	- соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
8.4	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» Игра мини-футбол.	1	Построение Бег ОРУ Прыжки Игры	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег) - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				правила взаимодействия с игроками	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
8.5	Совершенствование за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров. Игры.	1	Построение Бег ОРУ Игры	— равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
Итого: 68 часов						

5. Контроль предметных результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такими, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности

Демонстрировать

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	10	7	11	6	4
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	7	3	1	9	5	3
Бег 30 м с высокого старта, челночный бег (результат с ГТО)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-7,8
	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
Поднимание	21	24	35	18	21	30

туловища из положения лежа за 1 мин. (результат с ГТО)						
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Уровень физической подготовленности
2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	10	7	11	6	4
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	7	3	1	9	5	3
Бег 30 м с высокого старта, челночный бег (результат с ГТО)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-7,8
	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (результат с ГТО)	21	24	35	18	21	30
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Уровень физической подготовленности
3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	13	10	13	7	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125

Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
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
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (результат с ГТО)	42	32	27	36	27	24
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Гибкость (наклон вперед из положения стоя)	8	4	2	11	5	3

**Уровень физической подготовленности
4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	13	10	13	7	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 30 м с высокого старта, челночный бег 3*10 (результат с ГТО)	5,8-5,6	6,3—5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (результат с ГТО)	42	32	27	36	27	24
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Гибкость (наклон вперед из положения стоя)	8	4	2	11	5	3

6. Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Инвентарь

№	Виды спорта	Учебно - практическое оборудование	Количество (шт., пара)
1	Легкая атлетика		
1.1		Стойки для прыжков высоту.	2
1.2		Планка для прыжков высоту.	2
1.3		Номера нагрудные.	300
1.4		Гранаты	4
2	Гимнастика		
2.1		Бревно гимнастическое напольное	1
2.2		Козел	2
2.3		Канат для лазания	2
2.4		Мост гимнастический подкидной	2
2.5		Мост гимнастический не подкидной	1
2.6		Скамейка гимнастическая женская	3
2.7		Маты гимнастические	6
2.8		Обручи гимнастические	30
2.9		Перекладина гимнастическая	1
2.10		Скакалка 2,5 м шнур резиновый	20
3	Спортивные игры		
3.1		Мячи баскетбольные	10
3.2		Сетка волейбольная	1
3.3		Мячи волейбольный	14
3.4		Ворота для мини-футбола	2
3.5		Мячи футбольные	4
3.6		Щиты для баскетбола	2
3.7		Кольца для баскетбола	2
3.8		Шведская стенка	2
4	Лыжная подготовка		
4.1		Лыжи	15
4.2		Ботинки	15
4.3		Палки	15

7. Список литературы

1. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. / авт.-сост. А.Н.Каинов Г.И.Курьерова. – Изд.2-е, Волгоград: Учитель,2013.
2. Физкультура 5-11 класс: календарно – тематическое планирование по трехчасовой программе. /авт.-сост. В.И.Виненко. _ Волгоград: Учитель 2012.- 254с
3. Настольная книга учителя физической культуры: –/авт.-сост. М.В.Видяки. - Волгоград: учитель. 2012.- 526с.
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сос. А. Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012 – 167
5. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост. М.В.Видяки. - Волгоград: учитель, 2008-171 с.
6. Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы» (учебник по физической культуре): Просвещение, 2011
7. Физическая культура. 1 -4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011. – 190 с