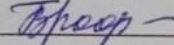


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Суруловская основная школа имени Героя Советского Союза Бадигина К.С.»**

Принято и согласовано
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24 августа 2021 года
 Трофимова В.И.

Утверждаю
Директор МОУ «Суруловская ОШ»
Вольнов П.Н.
Приказ №36/Зд от 1 сентября 2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 3 КЛАССА**

Учитель: ПАРАМОНОВА Е.Н.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2021 – 2022 учебный год

2021 – 2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. При создании программы использовались рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников В. И. Лях. 1-4 классы Москва «Просвещение» 2012г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная рабочая программа рассчитана на 105 часа.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные:

- 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.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся в 3 классе

Оценка **личностных результатов** в текущем образовательном процессе проводится на основе соответствия ученика следующим требованиям:

- соблюдение норм и правил поведения;
- прилежание и ответственность за результаты обучения;
- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории;
- наличие позитивной ценностно-смысловой установки ученика, формируемой средствами конкретного предмета.

Достижения личностных результатов отражаются в индивидуальных накопительных портфолио обучающихся.

Оценивание **метапредметных результатов** ведется по следующим позициям:

- способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов осуществляется по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является мониторинг физического развития.

Основным объектом оценки **предметных результатов** является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач на основе изучаемого учебного материала.

Контроль уровня обученности осуществляется через следующие формы: устные ответы, тестирование, мониторинги, самостоятельные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и др.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Оценивании обучающихся 3-х классов, освобождённых от практических
занятий по физической культуре.

- Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
- При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА Основы знаний о физической культуре

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. 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.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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, переползания, 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 легкой 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.

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

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

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
(СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№ п/п	Вид программного материала	3Класс
1	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	27
2.1	Пионербол	12
2.2	Баскетбол	15

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов	четверть			
			1	2	3	4

1	<i>Базовая часть</i>	78				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Подвижные игры	18	10		6	2
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
1.5	Лыжная подготовка	21			21	
2	<i>Вариативная часть</i>	27				
2.1	Пионербол	12		3	6	3
2.2	Баскетбол	15	6			9

3 класс.

Планирование учебного материала на I четверть. Лёгкая атлетика(11 ч), баскетбол (6 ч), подвижные игры (10 ч),

№ ур ока	Дата проведения		Тема урока	Виды деятельности	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	по плану	фактически				Предметные	УУД	Личностные	
1			Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках легкой атлетике и подвижные игры. Высокий старт	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	<p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр.
2			Поворот кругом в движении.	Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Поворот кругом в движении. Высокий старт. Подвижная игра «Третий лишний».	Знать применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении.	Осваивать поворот кругом в движении. Подвижная игра «Третий лишний».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по об-</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр.

							разцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять поворот кругом, играть в подвижную игру «Третий лишний»	и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
3			Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом.	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. Поворот кругом в движении. Бег 30 м. Подвижная игра «Передал -садись».	КУ- бег 30м.Выполнять повороты в движении. Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. Бег 30 м. Подвижная игра «Передал -садись».	Знать правила проведения перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом, правила подвижной игры «Передал -садись»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру«Передал – садись»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр.
4			Бег с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с места.	Проведение разминки на координацию. Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом.Бег 60м. Подвижная игра «Вызов номеров».	КУ- бег 60м.Разминка на координацию движения. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с места.	Демонстрировать технику бега на 60м. рассказывать правила проведения тестирования.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: тестирование бег 60м, играть в подвижную игру «Вызов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз

							номеров»	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
5-6			Ходьба в разном темпе Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Спец. беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Передал - садись».	КУ- прыжок в длину с места. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Описывать технику прыжковых упражнений. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять качества координации и выносливости при беге.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры « Передал - садись»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Передал- садись »	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз
7-8			Метание теннисного мяча на дальность. Бег 800 .м	Равномерный медленный бег до 800 м. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Игра «Охотники и утки ».	КУ- прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Проявлять выносливость во время бега. Совершенствовать технику метания теннисного мяча. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.	Выполнять прыжок в длину с разбега, медленный бег до 800 м. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки ».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжок в длину с разбега «согнув ноги», выявлять характерные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз

							ошибки при выполнении метания, играть в подвижную игру «Охотники и утки»		
9			Челночный бег 3x10 м. Бег 800 м.	Челночный бег 3x10 м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный медленный бег до 800 м.	КУ - челночный бег 3x10 м. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Проявлять выносливость во время бега.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, равномерный медленный бег до 800 м.	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: проходить тестирование челночный бег 3x10	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.
10			Закаливание. Бег 1000м.	Закаливание. Бег 1000м. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Игра «День и ночь»	КУ – бег 1000м. Характеризовать методы закаливания. Проявлять выносливость во время бега.	Иметь представление, что такое закаливание. Владеть правилами проведения тестирования во время бега на 1000м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м, играть в игру «День и ночь»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.
11			Преодоление	Преодоление полосы	Проявлять	Ориентироваться на	Коммуникативные: добывать недо-	Развитие мотивов учебной	Выполнять

			полосы препятствий. Подтягивание.	препятствий. Подтягивание. «Комбинированная эстафета».	выносливость и координацию при беге. Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.	полосе препятствия, владеть техникой подтягивания,	стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	подтягивание на низкой и высокой перекладине.
12			Баскетбол Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	Повторение ведение баскетбольного мяча. Равномерный бег до 5 мин. Силовые упражнения на пресс за 30 секунд. Игра «Перестрелка».	Разминка с мячами, равномерный бег до 5 мин. Силовые упражнения на пресс за 30 секунд. Игра «Перестрелка».	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: Рассказывать о технике безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале, выполнять ведение баскетбольного мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять силовые упражнения на пресс за 30 секунд.
13			Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Игра «Перестрелка».	Ведение баскетбольного мяча «змейкой». Бег до 5 мин с преодолением препятствия. Силовые упражнения на пресс за 30 секунд. Игра «Перестрелка».	КУ- упражнения на пресс за 30 секунд. Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега с	Иметь представление, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Выполнять наклон вперед из седа ноги врозь (см).

				преодолением препятствия. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка».		самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Перестрелка»	и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений	
14		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте, в движение со сменой мест. Игра «Собачки».	Наклон вперед из седа ноги врозь (см). Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте, в движение со сменой мест. Ведение баскетбольного мяча «змейкой». Метание набивного мяча на дальность. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Игра «Собачки».	КУ- метание набивного мяча на дальность. Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Проявлять координацию и быстроту при броске баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте, в движение со сменой мест.	Владеть навыками броска баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте, в движение со сменой мест, ведение баскетбольного мяча «змейкой». Метание набивного мяча на дальность	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте, в движение со сменой мест. Играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжки через скакалку за 30 секунд.
15		Пас и его значение для спортивных игр.	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча.	Осваивать технику паса мяча в движение. На месте в парах.	Владеть навыками Паса мяча.			
16-17		Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте, в движение со сменой мест. Ведение мяча с обводом предметов. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Учебная игра в баскетбол 4х4.	КУ- прыжки через скакалку за 30 секунд. Проявлять координацию и быстроту при прыжках. Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча и в передаче. Взаимодействовать в группах в учебной	Участвовать в учебной игре баскетбол 4х4, выполнять ведение мяча с обводом предметов, прыжки через скакалку за 30 секунд.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча с обводом предметов,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие	Выполнять прыжки через скакалку за 30 секунд.

					игре баскетбол 4x4. Моделировать технические действия.		прыжки через скакалку за 30 секунд	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
18-19			Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров»	Эстафета с предметами. Метание мяча в цель с 6 м. Игра «Вызов номеров»	КУ- метание мяча в цель с 6м. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять выносливость и координацию при беге в эстафете.	Иметь представление, как выполнять эстафету с предметами, применять технику безопасности во время игры «Вызов номеров».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять метание мяча в цель с 6 м., играть в игру «Вызов номеров»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
20-21			Комплекс упражнений с гимнастическим и палками. Игра «Передал - садись».	Бег из различных исходных положений. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Игра «Передал - садись».	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Применять навыки при составление комплекса упражнений с гимнастическими палками, знать правила игры «Передал - садись».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять комплекс упражнений с гимнастическими	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.

							палками, играть в игру «Передал - садись».		
22-23			Отжимание. Игра «Третий лишний».	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. Отжимание. Игра «Третий лишний». Развивать силу.	КУ -отжимание. Проявлять силу при броске набивного мяча на дальность. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Выполнять отжимание, броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность, играть в игру «Третий лишний».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять отжимание, броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность, играть в игру «Третий лишний».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять отжимание от пола 12-7 раз.
24-25			«Линейная эстафета». Прыжки с поворотом на 360°.	«Линейная эстафета». Бег из различных исходных положений. Прыжки с поворотом на 360°.	Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности. Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков.	Соблюдать технику безопасности во время «Линейной эстафеты», выполнять Прыжки с поворотом на 360°.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: Выполнять бег с ускорением в «Линейной эстафете»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выполнять отжимание от пола 12-7 раз.

								на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
26-27			Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам»	Подвижные игры по выбору учеников. Воспитание выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Знать и применять правила игры «Охотника и утки», «Прыжки по полосам».	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.</p> <p>Познавательные: играть в подвижные игры «Охотника и утки», «Прыжки по полосам».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.

**Планирование учебного материала на III четверть
Лыжная подготовка(21ч), пионербол (6) и подвижные игры (6 ч)**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Виды деятельности	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	по плану	фактически				Предметные	УУД	Личностные	
28-1			Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики.	Повторить правила поведения на уроках гимнастики. Ходьба с перешагиванием через предметы по перевернутой скамейке. Игра «Запрещённое движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Запрещённое движение».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие само-	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упражнений.

			Упражнения на координацию.				находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места, играть в подвижную игру «Запрещенное движение».	стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
29-30 2-3			Кувырки вперед. Стойка на лопатках.	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Кувырки вперед из упора присев. Стойка на лопатках из упора присев. Игра «Не давай мяч водящему».	КУ- стойка на лопатках. Давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед и стойки на лопатках.	Знать травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями, овладеть стойкой на лопатках.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места, стойку на лопатках, играть в подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упражнений.
31-32 4-5			Лазанье по канату в три приема. Игра «Гонка мячей по кругу».	Лазанью по канату в три приема. Кувырки вперед из упора присев. Игра «Гонка мячей по кругу».	КУ- кувырок вперед из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед. Соблюдать правила	Применять технику безопасности во время кувырка вперед, лазание по канату в три приема.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выде-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Закрепить акробатические упражнения.

					техники безопасности при выполнении кувырка вперёд. Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.		лять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырк вперёд из упора присев, уметь выбирать подвижные игры и играть в них,	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
33-6		Лазанье по канату в три приёма. Эстафету с обручами.	Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Лазанье по канату в три приёма. Эстафету с обручами.	КУ - лазанье по канату в три приёма. Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику лазанья по канату в три приёма. Проявлять выносливость и координацию при беге в эстафете.	Применять технику безопасности во время лазания по канату в три приема, проявлять скоростные качества во время эстафеты с обручами.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять лазание по канату в три приема.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Закрепить акробатические упражнения.	
34-7		Комплекс ритмической гимнастики. Вис согнувшись. Игра «Совушка»	Комплекс ритмической гимнастики. Вису согнувшись. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Игра «Совушка»	Выполнять комплекс ритмической гимнастики. Осваивать технику выполнения виса согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости.	Иметь представление как нужно составлять комплекс ритмической гимнастики, соблюдать технику безопасности во время висов на перекладине.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	Закрепить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	

							Познавательные: уметь делать комплекс ритмической гимнастики, висы согнувшись, выполнять игровое упражнение на внимание	ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
35-36 8-9			«Мост» из положения лёжа на спине.	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. «Мост» из положения лёжа на спине. Вис согнувшись. Развивать гибкость	Проявлять гибкость при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, «Мост» из положения лёжа на спине, вис согнувшись, развивать гибкость.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.
37 10			Вис углом. Наклон вперед из седа ноги врозь	Вис углом. Перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. Наклон вперед из седа ноги врозь. Игра «Охотники и утки». Развивать гибкость.	КУ- наклон вперед из седа ноги врозь. Осваивать технику выполнения вис углом. Проявлять силу и координацию при выполнении упражнений.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, выполнять наклон вперед из седа ноги врозь, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности	Выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.

							<p>познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
38-39 11-12		Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле»	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле»	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырка назад.	Знать, как выполнять кувырок назад, технику выполнения вися, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять кувырок назад, технику выполнения вися, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять силовые упражнения на пресс за 30 секунд.	
40 13		Перелезание через препятствие (высота 100 см). Игра «Обруч на себя».	Перелезание через препятствие (высота 100 см). Кувырок назад. Игра «Обруч на себя».	КУ- кувырок назад. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя»	Соблюдать технику безопасности во время перелезания через препятствие (высота 100 см), кувырок назад, играть в игру «Обруч на себя».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять кувырок назад, технику выполнения вися, правила подвижной</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Выполнять силовые упражнения на пресс за 30 секунд.	

							игры «Обруч на себя».	справедливости и свободе	
41-42 14-15			Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие.	Ходьба с перешагиванием через предметы по бревну лежащему на полу. Комбинация упражнений на равновесие. Игра «Лиса и куры»	Развивать координационные способности. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Составлять комбинацию из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «лиса и куры»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Лиса и куры»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнять отжимание от пола 12-7 раз.
43-45 16-18			Опорный прыжок через козла.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Опорный прыжок на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах рук.	КУ- опорный прыжок через козла. Описывать и осваивать технику опорного прыжка. Соблюдать правила безопасности во время опорного прыжка.	Овладеть опорный прыжок на горку из гимнастических матов, соблюдать технику безопасности во время опорного прыжка через козла.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять опорный прыжок через козла.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Выполнять отжимание от пола 12-7 раз.
46-47 19-			Пионербол Ловля и передача мяча на	Подбрасывание и подача мяча. Прием и передача мяча. Ловля и передача	Описывать технику игровых действий и приемов.	Выполнять ловля и передача мяча на месте и в движении, подбрасывание и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Выполнять прыжки через скакалку за

20			месте и в движении.	мяча на месте и в движении в треугольниках. Бросок мяча на два шага.	Выявлять и устранять технические ошибки. Осуществлять судейство.	подача мяча, прием и передача мяча	сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: владеть навыками ловли и передачи мяча на месте и в движение.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	1 мин.
48 21		Игра в пионербол.	Игра в пионербол.	Подбрасывание и подача мяча. Прием и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Бросок мяча на два шага.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча двумя руками. Выявлять и устранять технические ошибки. Осуществлять судейство.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении, подбрасывание и подачу мяча, прием и передача мяча	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: владеть навыками ловли и передачи мяча на месте и в движение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
Планирование учебного материала на III четверть Лыжная подготовка(21ч), пионербол (6) и подвижные игры (6 ч)									

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	по план у	фак тиче ски				Предметные	УУД	Личностные	
49 1			Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг на лыжах без палок.	Техника безопасности и основные требования к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем и спуск на склонах с палками и без них. Торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с оборотами вокруг палки (дистанция 30—40 м).	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Прогулка на лыжах.
50 2			Повороты переступанием на месте.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца».	КУ - повороты переступанием на месте. Осваивать технику скользящего шага. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.	Владеть техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Отрабатывать технику скользящего шага.

							лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.		
51-52 3-4			Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	Поворот переступанием в движении. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м.	КУ- повороты переступанием в движении. Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	Различать и выполнять технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком, вырабатывать выносливость при прохождении дистанции по 800м.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Отрабатывать технику попеременного двухшажного хода.
53-54 5-6			Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием при спуске.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Осваивать технику спусков и поворотов.	Демонстрировать технику спуска со склона в основной стойке, передвижение попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием при спуске.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в основной стойке, передвижение попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Отрабатывать передвижение попеременным двухшажным ходом.

55 7			Спуск в низкой стойке.	.Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник».	КУ - спуск в низкой стойке.Проявлять быстроту в игровой деятельности.	Выполнять технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Быстрый лыжник»	при спуске. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Отрабатывать передвижение попеременным двухшажным ходом.
56- 57 8-9			Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. Осваивать технику одновременного двухшажного хода.Соблюдение техники безопасности при спуске.	Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком, спуск в низкой стойке, равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться одновременным двухшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Отрабатывать одновременный двухшажный ход.
58 10			Равномерное передвижение по дистанции.	Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным	Проявлять координацию при выполнении спуска.	Иметь навык, как распределять силы для прохождения дистанции 1200 м на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Отрабатывать одновременный двухшажный ход.

				двухшажным ходом до 1200 м.			самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1200м, спускаться со склона в низкой стойке	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
59 11			Подъём «Ёлочкой».	Одновременный двухшажный ход. Подъём «Ёлочкой». Торможение «Плугом». Игра «На одной лыже».	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности. Соблюдение техники безопасности при торможение.	Демонстрировать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона в основной стойке и торможения «Плугом».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» », спускаться со склона в основной стойке и торможения «Плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Отрабатывать подъемы и спуски.
60 12			Равномерное передвижение по дистанции.	Подъём «Ёлочкой». Равномерное передвижение до 1000 м. Игра «На одной лыже».	КУ - подъем «Ёлочкой». Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».	Иметь навык, как распределять силы для прохождения дистанции 1500 м на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке, играть в игру «На одной лыже»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Отрабатывать подъемы и спуски.

							<p>формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: вы полнять подъем «елочкой», проходить дистанцию 1000м, спускаться со склона в низкой стойке</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
61 13			<p>Торможение «Упором».</p>	<p>Торможение «Упором». Техника подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель».</p>	<p>Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов. Соблюдение техники безопасности при торможении.</p>	<p>Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъёма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «упором»</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «упором»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	<p>Отрабатывать торможение «Упором».</p>
62- 63 14- 15			<p>Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах до 2км.</p>	<p>Торможение «Упором». Передвижение на лыжах изученными способами от 2 км. Воспитывать выносливость.</p>	<p>Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».</p>	<p>Распределять силы для прохождения дистанции 2км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке, торможения «Упором».</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать с сверстниками в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной</p>	<p>Отрабатывать торможение «Упором».</p>

							сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2км, спускаться со склона в низкой стойке, торможения «Упором».	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
64 16			Спуски и подъёмы изученными способами.	Техника торможения «Плугом» и «Упором». Спуски и подъёмы изученными способами. Игра «Слалом».	КУ- торможением «Плугом». Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности.	Выполнять технику лыжных ходов; технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; технику спуска в основной стойке, торможения «плугом» и «упором», играть в игру «Слалом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» и «упором»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Отрабатывать торможение «Упором».
65- 66 17- 18			Равномерное передвижение по дистанции до 2 км.	Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000м. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	Распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Прогулка на лыжах.

							Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке.	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
67 19		Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. Воспитывать выносливость. Игра «Не задень»	КУ - дистанции 1 км. Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	Тестирование дистанции 1 км на лыжах, играть в игру «Не задень».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1 км, спускаться со склона в низкой стойке, соблюдать правила игры «Не задень».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1 км, спускаться со склона в низкой стойке, соблюдать правила игры «Не задень».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прогулка на лыжах.
68- 69 20- 21		Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	Выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне, соблюдать технику безопасности во время эстафеты и подвижных игр на лыжах и санках.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	Прогулка на лыжах.

								за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
70 22			Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол и подвижные игры.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол и подвижные игры. Игра в пионербол.	Знать технику безопасности на занятиях пионерболе и подвижных играх. Излагать правила и условия проведения игры	Демонстрировать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила пионербола.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в пионербол</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброты, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	Выполнять прыжки на скакалке за 30 секунд.
71- 72 23- 24			Передача мяча в парах с двух шагов.	ОРУ на месте и на растяжку. Прыжки с продвижением вперед. Броски одной рукой (правой, левой) из-за головы прогнувшись. Передача мяча в парах с двух шагов. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	Получать представление о работе мозга и нервной системы. Проявлять координацию в передаче мяча двумя руками в парах. Моделировать технику выполнения игровых действий в пионерболе.	Владеть техникой выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, передача мяча в парах с двух шагов.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Позна</i></p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений	Выполнять упражнения на силу рук и прыжковые упражнения.

							<i>вательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»		
73-75 25-27		Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол.	Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперёд. Поочерёдно на правой и левой. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Ударное движение кистью по мячу. Ритм разбега в три шага.	Выполнять упражнения с мячом на координацию, броски мяча через сетку. Моделировать технику выполнения игровых действий в пионерболе.	Демонстрировать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять упражнения на силу рук и прыжковые упражнения.	
76-77 28-29		Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки».	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на гимнастических скамейках. Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки».	Измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, «Перестрелка», «Охотники и утки». Выполнять приседания за 30 секунд.	Соблюдать технику безопасности во время подвижных игр.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Выполнять силовые упражнения: пресс 20 раз и отжимание 7-12 раз.	

							выполнять упражнения на гимнастических скамейках играть в подвижные игры «Перестрелка», «Охотники и утки».	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
78-79 30-31			Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно»	Скоростные перемещения на площадке. Прыжки через скамейку на двух ногах. Подтягивание лёжа на гимнастических скамейках. Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно»	КУ - силовое упражнение на пресс. Выполнять силовые и прыжковые упражнения. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Выполнять силовые упражнения на пресс, подтягивание лёжа на гимнастических скамейках, соблюдать технику безопасности во время подвижных игр.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастических скамейках играть в подвижные игры «Овладей мячом», «Быстро и точно»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять прыжки на скакалке за 30 секунд.
80-81 32-33			Подвижные игры: «Гонка набивного мяча», «Передал-садись». Круговая эстафета.	Строевые упражнения: повороты «Направо», «Налево». Остановка шагом, двойной шаг, скачок вперёд. Упражнения с гимнастическими скакалками. Многоскоки с ноги на ногу. Игра «Гонка набивного мяча»	КУ - прыжки на скакалке за 30 секунд. Выполнять прыжковые упражнения. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Выполнять прыжки на скакалке за 30 с., соблюдать правила в подвижной игре «Гонка набивного мяча».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Выполнять прыжки на скакалке за 30 секунд.

							<i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на скакалке за 30 с., играть в подвижную игру «Гонка набивного мяча».	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
Планирование учебного материала на IV четверть Лёгкая атлетика(10 ч), элементы баскетбола (6 ч), пионербол (3) и подвижные игры (2 ч)									
№ урока	Дата проведения		Тема урока	Виды деятельности	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	по плану	фактически				Предметные	УУД	Личностные	
82 1			Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Бег с изменением направления. Подвижная игра «Третий лишний».	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках легкой атлетике и подвижные игры, техника бега с изменением направления. Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь демонстрировать бег с изменением направления, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжки на скакалке за 1 мин.

							игру « Третий лишний».		
83-84 2-3			Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.	Ведение баскетбольного мяча.Равномерный бег до 5 мин. Подвижная игра «Перестрелка» .	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.	Иметь представление, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений	Выполнять прыжки на скакалке за 1 мин.
85 4			Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».Учет прыжок в длину с места.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой». Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка».	Иметь представление, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений	Выполнит ь отжимание от пола 10-15 раз.
86 5			Попеременное ведение мяча правой и левой рукой.	Попеременное ведение мяча правой и левой рукой. Упражнения с мячом на координацию. Игра «Пятнашки с	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в игре«Пятнашки с	Иметь представление, как выполнять попеременное ведение мяча, правила подвижной игры «Пятнашки с ведением»	Коммуникативные: обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Выполнит ь отжимание от пола 10-15 раз.

				ведением».	ведением».		силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча попеременно правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Пятнашки с ведением мяча»	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений	
87-6			Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3x10 м. Игра «Пятнашки с ведением».	Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3x10 м. Игра «Пятнашки с ведением».	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в игре «Пятнашки с ведением».	Выполнять ловлю и передачу мяча от груди, знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, челночный бег 3x10м, правила подвижной игры «Пятнашки с ведением мяча»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Пятнашки с ведением мяча»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений	Выполнит ь отжимание от пола 10-15 раз
887			Техника безопасности во время прыжка в высоту. Обучение прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы».	Беседа по технике безопасности во время прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». Прыжковые упражнения. Спец. беговые упражнения.	Знать технику безопасности во время прыжка в высоту. Осваивать технику прыжка в высоту способом «ножницы».	Овладеть техникой выполнения прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы», выполнять прыжковые упражнения, спец. беговые упражнения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си-	Выполнять прыжковые упражнения по 3-5 раз.

89 8			Совершенствование прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы».	Прыжки в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». Прыжковые упражнения. Спец. беговые упражнения.	Соблюдать технику безопасности во время прыжка в высоту. Осваивать технику прыжка в высоту способом «ножницы». Моделировать комплексы упражнений на развитие прыгучести. Выявлять типичные ошибки во время прыжка в высоту.	Овладеть техникой выполнения прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы», выполнять прыжковые упражнения, спец. беговые упражнения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжковые упражнения по 3-5 раз.
90 9			Учет прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы».	Прыжки в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». Прыжковые упражнения. Спец. беговые упражнения.	Соблюдать технику безопасности во время прыжка в высоту. Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков.	Выполнять технику прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы», выполнять прыжковые упражнения, спец. беговые упражнения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять спец. беговые упражнения по 3 раза.
91 10			Учет бег 30м. Обучение метания малого мяча на дальность.	Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность.	Соблюдать технику безопасности во время бега на дистанции 30 м, и метании малого мяча.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, метание малого мяча.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	Отрабатывать технику метания малого мяча.

							вание бега на 30 м с высокого старта,	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
92 11			Учет бег 60м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность.	Спец. беговые упражнения. Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность.	Соблюдать технику безопасности во время бега на дистанции 60 м, и метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Выявлять типичные ошибки во время метания малого мяча на дальность.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с низкого старта, метание малого мяча.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с низкого старта,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Отрабатывать технику метания малого мяча
93 12			Учет техники метания малого мяча на дальность. Игра «Выбивало»	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало»	Соблюдать технику безопасности во время метания малого мяча. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания. Овладеть координационными навыками во время игры «Выбивало». Взаимодействовать в игре «Выбивало».	Выполнять тестирования метания малого мяча на дальность; правила подвижной игры «Выбивало»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на дальность, играть в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Выполнять подтягивание, нависокой и низкой перекладины.

							подвижную игру «Выбивало»	справедливости и свободе	
94 13			Учет бег 300 м. Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Спец. беговые упражнения. Бег 300 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Знать технику безопасности во время бега на дистанции 300 м, и прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять качества координации и выносливости при беге.	Выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», вырабатывать выносливость во время бега 300м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 300м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Выполнять подтягивание, навиской и низкой перекладины.
95 14			Учет подтягивания. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Спец. беговые упражнения. Подтягивание. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Соблюдать технику безопасности во время прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выявлять типичные ошибки во время прыжка в длину с разбега.	Демонстрировать технику подтягивания, выполнения беговых упражнений, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, подтягивание.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Выполнять спец. беговые упражнения по 3 раза.

96 15			Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало»	Спец. беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало».	Соблюдать технику безопасности во время прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Описывать технику прыжковых упражнений. Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Моделировать комплексы упражнений на развитие прыгучести. Взаимодействовать в игре «Выбивало».	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», играть в игру «Вышибало»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в игру «Вышибало»	ситуаций Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять бег до 1000 м.
97 16			Учет бег 1000 м. Игра «Выбивало»	Бег 1000 м. Игра «Выбивало»	Соблюдать технику безопасности во время бега на дистанции 1000 м. Проявлять качества выносливости при беге.	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры «Вышибало»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м, играть в игру «Вышибало»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять бег до 1000 м.
98 17			Учет 6 мин. Бега. Пионербол.	6 мин. бег Пионербол	Соблюдать технику безопасности во время 6 мин. бега	Выполнять правила проведения тестирования 6	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств,	Выполнять упражнения на

					<p>Проявлять качества выносливости при беге.</p> <p>Соблюдать правила игры пионербол и технику безопасности.</p> <p>Взаимодействовать в игре .</p>	<p>минутного бега, правила игры «Пионербол»</p>	<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию за 6 минут, играть в игру «Пионербол»</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>гибкость.</p>
99-100 18-19		Пионербол. Наклон вперед из положения сидя.	Пионербол. Упражнение на гибкость, наклон вперед из положения сидя.	Взаимодействовать в игре «Пионербол».	<p>Демонстрировать тактические действия во время игры в «Пионербол», выполнять наклон вперед из положения сидя.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: играть в спортивную игру «Пионербол»</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Выполнять упражнения на гибкость.</p>	
101 - 102 20-21		Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробы», «Волки во рву». Круговая эстафета.	Игры. Эстафета.	<p>Взаимодействовать в парах и группах в играх.</p> <p>Применять навыки, полученные на уроках в играх и эстафетах.</p>	<p>Владеть знаниями и применять во время подвижных игр.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>	<p>Играть на улице в игры обученные на уроке.</p>	

							находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры.	взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
103			Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействовать в парах и группах в играх. Применять навыки, полученные на уроках в играх и эстафетах. Знать правила подвижных игр	Владеть знаниями и применять во время подвижных игр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Играть на улице в игры обученные на уроке.
104			Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Владеть знаниями и применять во время подвижных игр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не	Играть на улице в игры обученные на уроке.

							подвижные и спортивные игры.	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
105			Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействовать в парах и группах в играх. Применять навыки, полученные на уроках в играх и эстафетах. Знать правила подвижных игр	Владеть знаниями и применять во время подвижных игр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Играть на улице в игры обученные на уроке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Начальная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы « Физическая культура» 1 —4 классы. В.И. Лях Москва «Просвещение» 2012 г.	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.
3	Технические средства обучения		
3.1	Цифровая фотокамера	Д	
3.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Перекладина гимнастическая	Г	
4.3	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.4	Козёл гимнастический	Г	
4.5	Конь гимнастический	Г	
4.6	Маты гимнастические	Г	
4.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
4.8	Мяч малый (теннисный)	К	
4.9	Скакалка гимнастическая	К	

4.10	Палка гимнастическая	К	
4.11	Обруч гимнастический	Г	
4.12	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
4.13	Планка для прыжков в высоту	Г	
4.14	Стойка для прыжков в высоту	Г	
4.15	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
4.16	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
4.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Г	
4.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.19	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.20	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.21	Сетка волейбольная	Д	
4.20	Мячи волейбольные и резиновые	Г	
4.21	Табло перекидное	Д	
4.22	Мячи футбольные	Г	
4.23	Номера нагрудные	Г	
4.24	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
4.25	Палатки туристские	Г	
4.26	Рюкзаки туристские	Г	
<i>Лыжная подготовка</i>			
4.27	Лыжи и лыжные палки	Г	
<i>Измерительные приборы</i>			
4.28	Секундомер	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
4.29	Аптечка медицинская	Д	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Полоса препятствий		
5.3	Лыжная трасса		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения; Д—демонстрационный экземпляр (1экз.); К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г—комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об современных Олимпийских играх;
- понимать влияние занятий физической культурой на укрепление сердца;
- определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе;
- характеризовать работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности

- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- ✓ дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- ✓ устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

- ✓ различать виды упражнений, виды спорта;
- ✓ устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- ✓ сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- ✓ соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- ✓ анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- ✓ сопоставлять физическую культуру и спорт;
- ✓ понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- ✓ различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Литература:

Для учителя:

1. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2012 год.
2. «Физическая культура» 1-4 классы. В.И.Лях Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «просвещение» 2013г.
3. Контрольно – измерительные материалы , физическая культура входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы , Москва «ВАКО» 2012год.

4. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» 2012-2013 год
5. Русские народные подвижные игры – М.Ф. Литвинова.
6. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслова. Пособие для учителей и методистов, Москва «Просвещение» 2011г.
7. Внеурочная деятельность учащихся «Легкая атлетика» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслова. Пособие для учителей и методистов, Москва «Просвещение» 2011г.
8. Настольная книга учителя физической культуры – под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погадаев.

Для учеников:

1. Подвижные игры 1-4 классы Мозаика детского отдыха А.Ю. Патрикеев «Вако» 2010г.