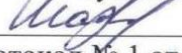


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СВЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВОЛЬСКОГО»

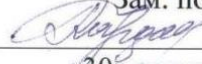
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Шанаурова Т.А.
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР

 /Кардашова Г.П.
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ГИГ

/Зайченко И.С.

«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ПРЕДМЕТУ «ФИЗКУЛЬТУРА»
4 класс**

Разработала: Телкова А.В.

Срок реализации: период обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Требования к уровню развития учащихся

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг); уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
	Базовая часть	102ч	102ч
	Основы знаний о физической культуре	-	-
	Подвижные игры	29ч	29ч
	Гимнастика с элементами акробатики	27ч	27ч
	Легкоатлетические упражнения	22ч	22ч
	Кроссовая подготовка	21ч	-
	Лыжная подготовка	-	15ч
	Вариативная часть	6ч	-
	Подвижные игры с элементами баскетбола	6ч	24
	ИТОГО:	102 ч	102 ч

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Критерии и нормы оценки

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 4 класс (102 ч)

1. Базовая часть:

Легкоатлетические упражнения (21 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (21ч)

- скользящий шаг
- попеременный двушажный ход без полок и с палками

- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (18ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 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

Тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тип урока	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты			Личностные результаты
						Понятия	Предметные результаты	УУД	
Легкая атлетика – 11 часов									
1 (1)	5.09		Вводный	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж	Разметка, препятствие, ускорение	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2 (2)	6.09		Комплексный	Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный

					Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3 (3)	7.09		Комплексный	Техника челночного бега. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

								в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
4 (4)	12.09		Комплексный	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Разметка, препятствие, ускорение	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
5 (5)	13.09		Учетный	Ходьба и бег. Спортивная игра «Футбол».	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей.	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный

					Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>		профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
6 (6)	15.09		Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

7 (7)	19.09		Комп-лексны й	Прыжки Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
8 (8)	20.09		Комп-лексны й	Прыжки Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
9	22.09		Комп-	Метание	Метание малого	Метание,	Описывать технику	П. Уметь правильно	Развитие

(9)			лексны й	Тестирование метания малого мяча на точность.	мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
10 (10)	26.09		Комплексны й	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

								эффективные способы достижения результата.	
11 (11)	27.09		Комплексы	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Подвижные игры (7 часов)									
12 (1)	29.09		Комплексы	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из

									спорных ситуаций
13 (2)	3.10		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
14 (3)	4.10		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

									ситуаций
15 (4)	6.10		Комплексы	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
16 (5)	10.10		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

17 (6)	11.10		Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Пройден- ные названия качеств и подвиж- ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18 (7)	13.10		Комп- лексны й	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Пройден- ные названия качеств и подвиж- ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Подвижные игры на основе баскетбола - 6 часов

19 (1)	17.10		Комп-лексны й	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационны х способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
20 (2)	18.10		Совер-шен-ствова-ние	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационны х способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
21 (3)	20.10		Совер-шен-ствова-	Подвижные игры на основе	Ловля и передача мяча в движении.	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в	проявлять дисциплинирова-нность,

			ние	баскетбола	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		параллельным смещением игроков	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
22 (4)	24.10		Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
23 (5)	25.10		Совершенствование	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

					рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
24 (6)	27.10		Совершенствование ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
Подвижные игры (3 часа)										
25 (1)	31.10		Совершенствование	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической	

					способностей		поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26 (2)	1.11		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
27 (3)	3.11		Комплексный	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры;

							предупреждения травматизма во время занятий	деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

2 четверть

Гимнастика – 9 часов

28 (1)	14.11		Изучение нового материала	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты , кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
29 (2)	15.11		Комбинированный	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,	«Шире шаг!», «Чаще шаг!»,	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявляют положительное отношение к школе, к

					«На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	«Реже! Перекаты , кувырок.	элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	занятиям физической культурой
30 (3)	17.11	Комбинированный	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты , кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	
31 (4)	21.11	Комбинированный	Акробатика. Строевые	Выполнять команды: «Шире	«Шире шаг!»,	Различать и выполнять строевые	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Проявляют положительное	

			нный	упражнения	шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	«Чаще шаг!», «Реже! Перекаты , кувырок, стойка.	команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	отношение к школе, к занятиям физической культурой
32 (5)	22.11		Совершенствования	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты , кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

					из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей				
33 (6)	24.11		Учетный	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
34 (7)	28.11		Комплексный	Акробатика. Строевые упражнения Тестирование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в	Кувырок назад. стойка на лопатках,	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях;

				виса на время.	два круга. Кувырок назад 2-3 раза. стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	мост	элементы – кувырki, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
35 (8)	29.11		Комплексный	Акробатика. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Кувырki вперед, назад. Составление комбинаций. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Кувырок вперед назад. Составление комбинаций.	Правильно выполнять кувырki, стойки, перекаты; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
36 (9)	1.12		Учетный	Акробатика. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из	Отжимания в упоре	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса;	П. Уметь выполнять кувырki, отжимания в упоре лежа на гимнастической скамейке	Навыки сотрудничества в разных

					двух шеренг в два круга. Кувырки вперед, назад. составление комбинаций. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	лежа от гимнастической скамейки. Составление комбинаций.	характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
--	--	--	--	--	---	--	--	---	---

Лыжная подготовка – 15 часов

37 (1)	5.12		Комплексный	Вводный. Значение лыжной подготовки.	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
38 (2)	6.12		Комплексный	Скользкий шаг	Техника передвижения	Скользкий шаг	Моделировать технику базовых	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование навыка

					скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.		способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
39 (3)	8.12		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	Попеременный двухшажный ход	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания

							<p>лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<p>полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>чувствам других людей.</p>
40 (4)	12.12		Комплексный	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<p>П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
41	13.12		Комп-	Поперемен-	Попеременный	Поперемен-	Моделировать	П. Осмысление техники	Развитие

(5)			лексны й	ный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	нный двухшаж ный ход. Поворот переступа нием	технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
42 (6)	15.12		Комп- лексны й	Поперемен- ный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	Попереме нный двухшаж- ный ход. Поворот переступа нием	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

							сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
43 (7)	19.12		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
44	20.12		Комп-	Спуск в	Спуск в		Проявлять	П. Осмысление техники	Развитие

(8)			лексны й	основной стойке и подъем лесенкой.	основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
45 (9)	22.12		Комплексный	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

						подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
46 (10)	26.12		Совершенствования	Подъем и спуск на склоне	Подъем и спуск на склоне	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

								выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
47 (11)	27.12		Совершенство вания	Подъем и спуск на склоне	Подъем и спуск на склоне		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

								освоенных знаний и имеющегося опыта.	
48 (12)	29.12		Совершенство вания	Поперемен- ный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
49 (13)	2.01		Совершенство вания	Техника передвижения на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

							<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>нормах.</p>
50 (14)	3.01		Совершенствования	Техника передвижения на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>

								урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
51 (15)	5.01		Учет- ный	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

								требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

3 четверть

Гимнастика- 19 часов

52 (1)	19.01		Изучение нового материала	Лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической скамейке; К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
53 (2)	23.01		Совершенствования	Лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противоходом,	Передвижение противоходом.	Выполнять упражнения на гимнастической	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный	Внутренняя позиция школьника на

					«змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	одом. Лазание.	скамейке на развитие координации движений.	прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	основе положительного отношения к уроку физической культуры
54-55 (3) (4)	24.01 26.01	Комплексный	Упражнения в равновесии. Разучивание основных шагов в гимнастике.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба по скамейке приставными шагами, галопом в сторону, на пальцах и полупальцах под музыку. Игра «Угадай чей голосок». Развитие координационных способностей	Передвижение противходом.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	
56-	30.01	Комплексный	Упражнения	Передвижение	Передви-	Выполнять	П. Уметь лазать по	Внутренняя	

57 (5) (6)	31.01		ксный	в равновесии. Упражнение «Ласточка»,	по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Упражнение «Ласточка», Повторение построения в колонну, в шеренгу, в круг. Эстафета с перепрыгиванием через предметы. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие координационных способностей	жение противходом. Шаги галоп, пальцы, полупальцы.	упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
58-59 (7) (8)	2.02 6.02		Комбинированный	Упражнения на равновесие.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Упражнение «Мост», «Березка» Эстафета с перепрыгиванием через	Передвижение противходом. Упражнения «Мост», «Березка»	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь выполнять упражнения на равновесие К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры

					предметы. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей				
60-61 (9) (10)	7.02 9.02		Комплексный	Упражнения на равновесие.	Упражнение «Ласточка», «Мост», «Березка» Составление комплексов из элементов акробатики. Эстафета с перепрыгиванием через предметы. Составление «пирамид»	Передвижение противходом. Гимнастический комплекс.	Выполнять упражнения на развитие координации движений и гибкости.	П. Уметь составлять гимнастический комплекс из акробатических упражнений К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
62-63 (11) (12)	13.02 14.02		Изучение нового материала	Прыжки через скакалку.	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её	Подскоки, семенящий бег, прыжки через скакалку	Выполнять упражнения на развитие силовых способностей и выносливости	П. Уметь Выполнять прыжки через скакалку К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры Выполнение упражнения

					вперёд и назад, скрестно. Эстафеты с прыжками через скакалку в движении.				
64 (13)	16.02		Контрольный	Прыжки через скакалку.	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, вращая её вперёд и назад, скрестно. Игра «Удочка»	Подскоки, семенящий бег, прыжки через скакалку	Выполнять упражнения на развитие координации движений и гибкости.	<p>П. Уметь выполнять прыжки через скакалку</p> <p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем</p>	Количество прыжков на скакалке в течении 30 сек
65 (14)	20.02		Изучение нового материала	Вращение скакалки на месте.	ОРУ со скакалкой. Вращение скакалкой на месте повторяя форму круга, полукруга, восьмерки во фронтальной, боковой, вертикальной и горизонтальной плоскостях. Вращение вперед и назад, левой и правой рукой. Игра «Волк во рву»	Плоскостная, фронтальная, боковая, горизонтальная, вертикальная.	Выполнять упражнения на развитие силовых способностей и выносливости	<p>П. Уметь выполнять вращение скакалкой</p> <p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
66 (15)	21.02		Совершенствов	Вращение скакалки в	ОРУ со скакалкой. Вращение скакалкой	Плоскостная	Выполнять упражнения на	П. Уметь выполнять вращение	Внутренняя позиция

			ание	движении.	в движении, повторяя форму круга, полукруга, восьмерки во фронтальной, боковой, вертикальной и горизонтальной плоскостях. Вращение вперед и назад, левой и правой рукой. Эстафеты с предметами.	фронтальная, боковая, горизонтальная, вертикальная.	развитие силовых способностей и выносливости	скакалкой. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
67 (16)	23.02		Контрольный	Вращение скакалки на месте и в движении.	ОРУ со скакалкой. Вращение скакалкой в движении, повторяя форму круга, полукруга, восьмерки во фронтальной, боковой, вертикальной и горизонтальной плоскостях. Вращение вперед и назад, левой и правой рукой. Эстафеты с предметами.	Плоскость и фронтальная, боковая, горизонтальная, вертикальная.	Выполнять упражнения на развитие силовых способностей и выносливости	П. Уметь выполнять вращение скакалкой в разных плоскостях К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	Выполнение упражнения
68 (17)	27.02		Изучение нового материала	Вращение гимнастического обруча на месте.	Ходьба На Высоких носках, шаг польки, шагами широкими	Плоскость и фронтальная,	Выполнять упражнения на развитие силовых способностей,	П. Уметь выполнять вращение скакалкой в разных плоскостях	Внутренняя позиция школьника на основе

			ла		выпадами. ОРУ с обручем. Вращение обруча на месте, правой и левой рукой, вперед и назад. Вращение обруча в разных плоскостях. Разучивание ритмического комплекса с обручем. Игра «Море волнуется»	боковая, горизонтальная, вертикальная.	выносливости и ловкости	К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	положительного отношения к уроку физической культуры
69 (18)	28.02		Совершенствование	Вращение гимнастического обруча в движении.	Ходьба на высоких носках, шаг польки, широкими выпадами. ОРУ с обручем. Вращение обруча в движении, правой и левой рукой, вперед и назад. Вращение обруча в разных плоскостях. Повторение ритмического комплекса с обручем. Игра «Займи свой домик»	Ходьба на высоких носках, шаг польки, широким и выпадами Плоскост и фронтальная, боковая, горизонтальная, вертикальная.	Выполнять упражнения на развитие силовых способностей и выносливости	П. Уметь выполнять вращение скакалкой в разных плоскостях, в движении и под музыку К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры

70 (19)	2.03		Контрольный	Вращение гимнастического обруча на месте и в движении.	Ходьба на высоких носках, шаг польки, широкими выпадами. ОРУ с обручем. Вращение обруча в движении, правой и левой рукой, вперед и назад. Вращение обруча в разных плоскостях. Показ ритмического комплекса с обручем. Эстафеты с обручами	Ходьба на высоких носках, шаг польки, широким и выпадами Плоскостная, фронтальная, боковая, горизонтальная, вертикальная.	Выполнять упражнения на развитие силовых способностей и выносливости	П. Уметь выполнять вращение обручем в разных плоскостях, в движении и под музыку. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	Выполнение ритмического комплекса.
------------	------	--	-------------	---	--	--	--	--	------------------------------------

Подвижные игры – 19 часов

71 (1)	6.03		Совершенствования	Подвижные игры <u>Инструктаж по ТБ.</u>	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и
-----------	------	--	-------------------	---	---	--	--	--	---

								поставленной задачей и условиями ее решения.	находить выходы из спорных ситуаций
72-73 (2) (3)	7.03 9.03		Комплексный	Подвижные игры	ОРУ. Подвижная игра «Вышибалы» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
74-75 (4) (5)	13.03 14.03		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ. Игры: Подвижная игра «Пустое место», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить

					скоростно-силовых способностей			условиями ее решения.	выходы из спорных ситуаций
76-77 (6) (7)	16.03 20.03		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ. Игры: Подвижная игра «Посадка картошки», «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
78-79 (8) (9)	21.03 23.03		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать

							занятий	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
80-81 (10) (11)	27.032 28.03		Совершенствования	Подвижные игры	ОРУ. Подвижная игра «Узкая тропинка» «Прыжки по полосам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
82-83 (12) (13)	30.03 3.04		Совершенствование	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и

								поставленной задачей и условиями ее решения.	находить выходы из спорных ситуаций
84-85 (14) (15)	4.04 6.04		Совершенствова-ние	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки». «Пятнашки в присядку», «Пятнашки паучком» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройден-ные названия качеств и подвиж-ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
86-87 (16) (17)	10.04 11.04		Совершенствова-ние	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Лисы и куры» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройден-ные названия качеств и подвиж-ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить

								условиями ее решения.	выходы из спорных ситуаций
88-89 (18) (19)	13.04 27.04		Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Охотники и утки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика – 13 часов									
90 (1)	1.05		Комплексный	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ

							и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	определять наиболее эффективные способы достижения результата.	жизни
91-92 (2) (3)	2.05 4.05		Комплексный	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
93-94 (4) (5)	8.05 11.05		Комплексный	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

							беге в сочетании с дыханием	эффективные способы достижения результата.	
95 (6)	15.05 16.05		Учет- ный	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Бег на результат	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
96 (7)	18.05		Комп- лексны й	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Много- скоки	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

								планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
97 (8)	22.05		Комплексный	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
98 (9)	23.05		Комплексный	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого	Прыжки в высоту с	Описывать технику прыжковых	П. Правильно выполнять основные движения в	Развитие мотивов

					разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
99 (10)	25.05	Комплексный	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-	Метание малого мяча.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на	

					силовых качеств		метании малого мяча	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	безопасный, здоровый образ жизни
100 - 101 (11) (12)	29.05 30.05		Комплексный	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
102 (13)	31.05		Комплексный	Метание мяча	Метание малого мяча с места на	Метание малого	Описывать технику метания малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные	Развитие мотивов

					<p>дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>мяча. Метание набивного мяча</p>	<p>Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
--	--	--	--	--	---	---	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно – практическое оборудование		
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м;4м).	1шт.	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).		
Мячи: набивной 1и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.		
Палка гимнастическая.		
Скакалка детская.		
Мат гимнастический.		
Коврики: гимнастические, массажные.		
Кегли.		
Обруч пластиковый детский.		
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.		
Лента финишная.		
Рулетка измерительная.		
Щит баскетбольный тренировочный.		
Сетка для переноса и хранения мячей		

<p>Жилетки игровые с номерами.</p> <p>Сетка волейбольная.</p> <p>Льжи</p> <p>Аптечка.</p>		
Игры и игрушки		
<p>Стол для игры в настольный теннис.</p> <p>Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.</p> <p>Футбол.</p> <p>Шахматы с доской.</p> <p>Шашки (с доской).</p>		

- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.

Учебники

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.