

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Утверждена  
Директор *Витта* Н.Н. Южакова  
Приказ № 182/3 от 01.09.2018 г.



**Рабочая программа по физической культуре**

1 - 4 класс

уровень - базовый

Количество часов по учебному плану – 405

часов в неделю - 3

Программу разработал: Рыбакин Д.Н.  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 31

Программа рассмотрена на заседании МО  
учителей физической культуры, технологии,  
ИЗО, музыки МБОУ СОШ № 31  
Протокол № 1 от 31 августа 2018 г.  
Рук. МО Рыбакин Д. Н.

Программа рассмотрена на методическом совете  
МБОУ СОШ № 31  
Протокол № 1 от 31 августа 2018 г.

**Мурманск  
2018**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373, в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12. № 1060, 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576), примерной основной образовательной программы начального общего образования 2015г. (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции от 28.10.2015г. №3/15). На изучение предмета "Физическая культура" на уровне начального общего образования в соответствии с учебным планом МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 выделяется **405** ч., из расчета 3 часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических **задач:**

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

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета "Физическая культура" в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе 99 ч. (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 часа во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

#### **Планируемые результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Система планируемых результатов дает представление о том, какими именно учебными действиями в отношении знаний, умений, навыков по курсу физическая культура, а также познавательным, личностным, регулятивным, коммуникативным действиями, преломленными через специфику содержания учебного предмета «Физическая культура», овладеют учащиеся в ходе образовательного процесса.

Планируемые результаты в области формирования универсальных учебных действий в данной программе соотнесены с ее линиями, что подчеркивает их связь с формированием трех основных компетенций в рамках учебного предмета. Отдельно представлены блоки планируемых результатов в области учебно – исследовательской и проектной деятельности и регулятивных учебных действий.

Планируемые результаты освоения учебной программы приводятся в блоках «Выпускник научится» и «*Выпускник получит возможность научиться*»<sup>1</sup> к каждой из трех линий программы и описывают примерный круг учебно – познавательных и учебно – практических задач, который предъядвляется учащимся в ходе изучения учебного предмета.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Результаты освоения учебного предмета***

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;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня,

*комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

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

*– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*– плавать, в том числе спортивными способами;*

*– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **Содержание учебного предмета физическая культура**

### **Знания о физической культуре**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

***Примечание:** В связи с отсутствием условий для проведение занятий по плаванию учебные часы распределены на другие разделы программы.*

### **Распределение учебных часов по классам и разделам**

Название блока/ раздела/модуля	Название темы	Количество часов, отводимых на освоение темы (практика/теория, практические работы, лабораторные работы, сочинения и т.д.)	параллель			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<b>Знания физической культуры (12 часов)</b>	Физическая культура	4	1	1	1	1
	Из истории физической культуры	4	1	1	1	1



	Физические упражнения	4	1	1	1	1
<b>Способы физкультурной деятельности (12 часов)</b>	Самостоятельные занятия	4	1	1	1	1
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	1	1	1	1
	Самостоятельные игры и развлечения	4	1	1	1	1
<b>Физическое совершенствование (381 час)</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность	373	91	94	94	94
	Гимнастика с основами акробатики	76	22	22	22	22
	Легкая атлетика	97	19	22	22	22
	Лыжные гонки	112	28	28	28	28
	Подвижные игры и спортивные игры	88	22	22	22	22
	Общеразвивающие упражнения		В содержании соответствующих разделов программы			
<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Общее количество часов – 102

Номер урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы, лабораторные работы, сочинения, диктанты и т.д.)	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
<b>Легкая атлетика - 24 часов</b>					
1.		ИОТ. Правила безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Знать и выполнять правила техники безопасности	<b>Универсальные компетенции</b> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; <i>Личностные универсальные действия</i> -
2.		Строевые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Прыжки с поворотом на 180.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ) <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
3.		Челночный бег 3х10м. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью). <i>Осваивать</i> технику бега различными способами	
4.		Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
5.		Бег с ускорением (30 м). Прыжок с высоты 40см. Эстафета с	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	

		препятствиям и.			Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Освоение способов двигательной деятельности. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
6.		Чередование ходьбы с бегом. Прыжок в длину с места. Метание.	1	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	<i>Регулятивные действия</i> - Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.
7.		Равномерный бег (3 мин). Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно.	<i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.
8.		Бег с ускорением (60 м). Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Выполнять бег, равномерно медленно.	<i>Познавательные действия</i> - Составление
9.		Бег 30 м. Метание малого мяча в цель. Эстафета с предметами. Прыжки.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	
10.		Равномерный бег (3 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	
11.		Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	
12.		Бег с изменением темпа, скорости, направления. Прыжки через качающуюся	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы	

		скакалку.			комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.
13.		Построение в колонну и в шеренгу. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять строевые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	<i>Предметные</i> (объем усвоения и уровень владения компетенциями): В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в подвижных играх; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
14.		Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Круговая эстафета.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении правил подвижных игр.	
15.		Бег с изменением темпа и направления. Игры «Два Мороза», «Пятнашки».	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
16.		Ходьба с изменением направления движения. Игры «Два Мороза», «Пятнашки».	1	<i>Осваивать</i> умения связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Проявлять</i> качества быстроты.	
17.		Бег с максимальной скоростью (60 м). Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
18.		Равномерный бег (3 мин). Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Метание.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Уметь:</i> выполнять движения в метании из различных положений.	
19.		Ходьба с изменением направления движения. Броски. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие	1	<i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Уметь:</i> преодолевать простейшие препятствия.	<i>Метапредметные</i> (компоненты культурно-компетентностного

		воробушки».			опыта/приобретенная компетентность): принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
20.		Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафета с мячом.	1	<i>Проявлять</i> координацию, Уметь выполнять беговые упражнения.	
21.		Чередование бега и ходьбы. Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт».	1	<i>Осваивать</i> технику беговых упражнений.	
22.		Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт». Эстафета с предметами.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в выполнении беговых эстафет.	
23.		Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры».	1	<i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении игровых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы	
24.		Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры». Эстафета с мячом. Подведение итогов I четверти.	1	<i>Уметь</i> : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
<b>Гимнастика – 24 час</b>					
25.		Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу».	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях, командные С.У.	<i>Личностные</i> Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Формирование
26.		Строевые упражнения. Равномерный	1	<i>Уметь</i> : выполнять строевые команды. <i>Уметь</i> : выполнять	эстетических потребностей, ценностей и чувств;

		бег (3 мин). Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу». Круговая эстафета.		упражнения в равновесии на повышенной опоре.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
27.		Элементы акробатических упражнений. Игра «Мяч соседу». Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
28.		ИОТ по гимнастике. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Лазание по гимнастической стенке.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Регулятивные</i> Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
29.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке.	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
30.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Лазание по гимнастической стенке.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
31.		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	Адекватно воспринимать оценку
32.		ИОТ -015,	1	<i>Уметь</i> выполнять	

		2009 г. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игра «Змейка».		лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий и способы их улучшения <i>Познавательные</i> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
33.		Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	
34.		Наклон вперед из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные</i> Уметь слушать и вступать в диалог; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
35.		Наклон вперед из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность <i>Предметными:</i> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
36.		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
37.		Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её
38.		Упражнения	1	<i>Уметь:</i> выполнять	

		на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.		упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
39.		Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	1	<i>Уметь</i> выполнять «мост» из положения лёжа. <i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
40.		Перелазание через гимнастического коня. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	<i>Уметь</i> : выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
41.		Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд.	1	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
42.		Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Перестрелка».	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа. <i>Уметь</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<i>Метапредметными:</i> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
43.		Стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
44.		Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лежа. Игра «Перестрелка».	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать



45.		Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лёжа. Вис на согнутых руках.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
46.		Вис стоя, лежа. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	
47.		Акробатическая комбинация. Эстафета с преодолением полосы препятствий	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	
48.		ИОТ Инструктаж по Т/Б на уроке. Строевые упражнения. Подведение итогов 2четверти.	1	<i>Уметь:</i> выполнять применять полученные знания при выполнении упражнений.	
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Правила переноски лыж. Техника выполнения ступающего шага.	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	<i>Личностные</i> Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)
50.		Температурный режим. Передвижение ступающим шагом без палок.	1	<i>Понимать</i> технику выполнения ступающего шага. <i>Уметь</i> выполнять повороты на месте вокруг лыж.	

		Повороты.			ситуациях и условиях;
51.		Равномерный бег (до 4 мин). Игры «К своим флажкам», «Пятнашки».	1	<i>Освоение</i> техники лыжных ходов. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах без палок.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
52.		Передвижение ступающим шагом без палок. Повороты переступанием.	1	<i>Проявлять</i> качества силы. <i>Уметь</i> выполнять двигательные действия.	<i>Регулятивные</i> Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств
53.		Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Лыжные эстафеты с поворотами.	1	Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах без палок.	(скоростной выносливости); Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
54.		Игры «К своим флажкам», «Пятнашки». Эстафета с предметами.	1	Освоение техники лыжных ходов, спусков. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах без палок.	Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
55.		Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации. Осваивать правила соревнований.	<i>Познавательные</i> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
56.		Передвижение скользящим шагом без палок. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
57.		Равномерный бег (до 4 мин). Игры: «Пятнашки», «Третий лишний».	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	<i>Предметными:</i> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия
58.		Передвижение	1	<i>Проявлять</i> качества	

		е скользящим шагом без палок. Встречная эстафета с этапом до 50 м.		быстроты и координации.	физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
59.		Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Повороты переступание м.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
60.		Игры: «Пятнашки», «Третий лишний». Круговая эстафета.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
61.		Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости. <i>Осваивать</i> технические действия из игр.	
62.		Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	<i>Коммуникативные</i> <i>Уметь</i> слушать и вступать в диалог; <i>Способен</i> участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
63.		Передвижение скользящим шагом в медленном темпе 1000 метров. Повороты переступание м.	1	<i>Осваивать</i> элементы лыжных ходов и применять их. <i>Осваивать</i> технические действия из игр.	

64.		Игры «Третий лишний», «Мяч соседу». Эстафета с прыжками.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.
65.		Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.	1	<i>Уметь</i> выполнять спуски, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами
66.		Передвижение скользящим шагом. Круговая эстафета.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.
67.		Упражнения на равновесие. Игры «Третий лишний», «Мяч соседу».	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.
68.		Упражнения на равновесие. Игры «Третий лишний», «Мяч соседу».	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами
69.		Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.
70.		Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки».	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий
71.		Основные движения в	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.

		волейболе. Игра «Передал - садись».		<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.
72.		Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Круговая эстафета.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять технику подъема на склон.
73.		Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры, эстафеты на снегу.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.
74.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Передал - садись».	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.
75.		Передвижение скользящим шагом. Подъем «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.
76.		Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Повороты переступание м.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.
77.		Построения и перестроения. Основные движения в волейболе. Игра «Мяч соседу».	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.
78.		Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем. <i>Уметь</i> выполнять

		горки». Эстафета с поворотами. Подведение итогов 3четверти.		перемещения ходами.	
<b>Спортивные игры - 24 часа</b>					
79.		Теоретический материал. Техника безопасности. Передвижение скользким шагом. Игра «Смелее с горки». Встречная эстафета.	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения и Т/Б на занятиях. <i>Осваивать</i> технические действия в выполнении эстафет.	<p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Мотивационная основа на занятия играми;</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре.</p> <p>Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей</p> <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные действия</i></p> <p>Выполнение комплексов упражнений по</p>
80.		Инструктаж по Т/Б. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	<i>Уметь</i> ориентироваться в пространстве.	
81.		Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	<i>Уметь</i> ловить и передавать мяч.	
82.		Броски баскетбольного мяча в кольцо. Игра «Попади в обруч».	1	<i>Уметь</i> ловить мяч и передавать. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	
83.		Броски баскетбольного мяча в мишень. Игра «Попади в обруч».	1	<i>Осваивать</i> ведение мяча в движении.	
84.		Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра с	1	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча с изменением направления.	

		элементами волейбола.		<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	<p>составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p><i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><i>Познавательные действия</i> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.</p> <p><i>Предметными:</i></p>
85.		Игра с элементами волейбола. Эстафета с мячом.	1	<i>Осваивать</i> броски мяча в парах.	
86.		Ведение баскетбольного мяча в движении. Игра с элементами волейбола.	1	<i>Осваивать</i> элементы игры. <i>Проявлять</i> качества силы.	
87.		Ловля и передача мяча в движении. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с мячом.	1	<i>Уметь</i> играть в игры с мячом. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
88.		Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением мяча.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
89.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бросок мяча снизу на месте в щит	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
90.		Челночный бег 3x10 метров. Игра с элементами баскетбола.	1	<i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	
91.		Бег с ускорением 30 метров. Бросок мяча от груди и отскоком от пола.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
92.		Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через короткую скакалку.	1	<i>Осваивать</i> упражнения со скакалкой, устранять ошибки.	

93.		Равномерный бег (4 мин). Прыжки через короткую скакалку.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	<p>Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p><i>Метапредметными:</i> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>
94.		Прыжки через короткую скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения со скакалкой, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
95.		Бег с ускорением 30 м. Метание набивного мяча из положения «сидя».	1	<i>Уметь</i> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
96.		Бег 30м. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	
97.		Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
98.		Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из разных положений.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	
99.		Чередование ходьбы (100 м) с бегом (70 м). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением м.	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества силы.	
100.		Равномерный бег (4мин). Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки в длину, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
101.		Бег с	1	<i>Уметь</i> выполнять	



		ускорением 60 м. Прыжок в длину с места. Игра «Передача мяча в колонах».		прыжки, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	отдых в процессе ее выполнения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
102.		Прыжки с поворотом на 180. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Подведение итогов 4четверти и года.	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Общее количество часов – 102

Номер урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы, лабораторные работы, сочинения, диктанты и т.д.)	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
<b>Легкая атлетика - 24 часов</b>					
1		Теоретический материал, вводный инструктаж по технике безопасности.	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Знать и выполнять правила техники безопасности	<b>Универсальные компетенции</b> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2.		Бег на короткие дистанции 30 м. Прыжки в длину с места.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ) <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
3.		Бег с изменением направления; Бег на короткие дистанции 30 м. Команды. ОРУ.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ). <i>Осваивать</i> технику бега различными способами	

4.		Высокий старт; Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью (до 60 м). <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	<p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><b>Личностные универсальные действия</b></p> <p>- Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Освоение способов двигательной деятельности. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей</p> <p><b>Регулятивные действия</b> - Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения</p>
5.		Бег 300м, Бег 60 м. ОРУ. Метание мяча на дальность.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	
6.		Бег с изменением направления; Старт – финиш. Метание мяча на дальность.	1	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	
7.		Бег на выносливость . Метание мяча на дальность.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно.	
8.		Метание малого мяча на дальность. Ловля и передача мяча. Бег до 500м.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Выполнять бег, равномерно медленно.	
9.		Бег на выносливость ; Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
10.		Основы знаний Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 x 30 метров. Метание мяча.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	
11.		Прыжки в длину с места;	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых	

		Челночный бег 3 x 30 метров. Эстафеты.		упражнений <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	изучаемого материала. <b>Коммуникативные действия</b> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.
12.		Основы знаний. ОРУ. Прыжки в длину с места; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Челночный бег,	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы	<b>Познавательные действия</b> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.
13.		Медленный бег 4 минуты. Челночный бег. Прыжки в длину с места <b>на результат.</b>	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	<b>Предметные</b> (объем усвоения и уровень владения компетенциями): В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в подвижных играх; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению
14.		Челночный бег. Броски и ловля малого мяча. Эстафеты с предметами.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения бросков.	
15.		ОРУ. Эстафеты.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
16.		Строевые упражнения. ОРУ; Бег 30 м. зачет. Эстафеты.	1	<i>Осваивать</i> умения связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Проявлять</i> качества быстроты.	
17.		Навыки высокого старта, прыжков, метания в цель в подвижных играх	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
18.		Строевые упражнения. Высокий старт, прыжки, метания в	1	<i>Проявлять</i> качества координации, <i>Уметь:</i> выполнять движения в метании из различных положений.	

		цель. Игры.			травматизма; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
19.		Метание набивного мяча. Преодоление препятствий. Игра.	1	<i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Уметь:</i> преодолевать простейшие препятствия	
20.		Прыжки и их разновидности. Челночный бег 3x10. Эстафета «Паучок».	1	<i>Проявлять</i> координацию, <i>Уметь</i> выполнять прыжки различными способами.	
21.		Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	<b>Метапредметные</b> (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):
22.		Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты с прыжками. Подвижная игра.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
23.		Прыжки в высоту способом перешагивания. Подъём туловища из положения лёжа. Эстафета.	1	<i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы	
24.		Полоса препятствий. Игры по выбору. Подведение итогов за 1 четверть.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
<b>Гимнастика – 24 час</b>					
25.		Техника безопасности на уроках физкультуры. Строевая подготовка. Игра.	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения на занятиях, командные С.У.	<b>Личностные</b> Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
26.		Кувырок вперед. Ходьба по	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Уметь:</i> выполнять упражнения в	Формирование эстетических потребностей, ценностей

		гимнастической скамейке. Игра.		равновесии на повышенной опоре.	и чувств; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
27.		Элементы опорного прыжка. Акробатические упражнения. Игра.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
28.		ОРУ на осанку. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Игра.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	
29.		Группировка в приседе, лежа. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра.	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
30.		Обучение висам на перекладине. Развитие координационных способностей. Игра.	1	<i>Уметь</i> : выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	<b>Регулятивные</b> Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно
31.		Кувырок вперед. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра.	1	<i>Уметь</i> : выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
32.		Лазание по гимнастической скамейке. Отжимание. Кувырок вперед. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	

33.		Лазание и перелазание, прыжки. Развитие координационных способностей. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий и способы их улучшения <b>Познавательные</b> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
34.		Ходьба на равновесие. Вис на перекладине, подтягивание в висе. Игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
35.		Упражнения в висе на перекладине, кувырки и перекаты. Игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Уметь:</i> выполнять упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	<b>Коммуникативные</b> Уметь слушать и вступать в диалог; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
36.		Лазание по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
37.		Ходьба на равновесие. ОРУ с обручем. Игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	<b>Предметными:</b> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты
38.		Упражнения на равновесие. Силовые упражнения. Игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты
39.		Вис на перекладине, подтягивание в висе. Мост из положения лежа на спине. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять «мост» из положения лёжа. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты
40.		Комплекс	1	<i>Уметь:</i> выполнять	

		упражнений. Контроль осанки. Вис на перекладине, подтягивание в висе. Игра.		упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
41.		Прохождение полосы препятствий. Игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
42.		Совершенствование бега, прыжков, метания. Мост из положения лежа на спине. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Находить отличительные особенности в выполнении
43.		Мост из положения лежа на спине. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
44.		Мост из положения лёжа. Упражнения на равновесие. Игра.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
45.		Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Подтягивание в висе на перекладине. Игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
46.		Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Подтягивание в висе на перекладине (зачет). Игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	<b>Метапредметными:</b> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
47.		Прохождение полосы препятствий.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении	Видеть красоту движений, выделять и

		Игра.		гимнастических упражнений.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
48.		Упражнения на осанку. Эстафеты с мячом. Игры по выбору учащихся. Подведение итогов за 2 четверть.	1	<i>Уметь:</i> выполнять применять полученные знания при выполнении упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		Теоретический материал. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	<p><b>Личностные</b></p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>Адекватно воспринимать оценку</p>
50.		Строевые упражнения. Повороты на месте	1	Понимать технику поворотов на месте. Выполнять повороты на месте вокруг лыж.	
51.		Спуск со склона. Передвижение на лыжах в медленном темпе 500-700 метров. Игра.	1	Освоение техники лыжных ходов, спусков. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками.	
52.		ОРУ. Правила техники безопасности. О.Р.У. Круговая тренировка на развитие силы.	1	<i>Проявлять</i> качества силы. <b>Уметь</b> выполнять двигательные действия	
53.		Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах без палок.	1	Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах без палок.	
54.		Спуски в высокой и низкой стойке. Прохождение на лыжах отрезков в	1	Освоение техники лыжных ходов, спусков. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах без палок.	



		среднем темпе. Игра.			<p>учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><b>Познавательные</b> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p><b>Предметными:</b> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Находить отличительные особенности в</p>
55.		ОРУ. Правила техники безопасности. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по лыжным гонкам	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации. Осваивать правила соревнований	
56.		Подъём «елочкой», «лесенкой». Спуски с гор. Передвижение по дистанции. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. <b>Уметь</b> выполнять перемещения ходами.	
57.		Торможение «упором». Скользяние правым, левым боком в приседе, в полуприседе). Игра «Подними предмет».	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	
58.		Выбор темпа бега. О.Р.У. Метание набивных мячей. Прыжки через скакалку.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
59.		Спуски с гор. Поворот переступание м. Передвижение по дистанции. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. <b>Уметь</b> выполнять перемещения ходами	
60.		Торможение «плугом» и «упором». Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. <b>Уметь</b> выполнять перемещения ходами	

		Игра.			выполнении
61.		ОРУ. Бег на выносливость. Выбор темпа бега. Основные понятия: элементов Л/ходов.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости. <i>Осваивать</i> технические действия из игр.	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных
62.		Повороты переступанием в движении. Спуски с гор. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	изменяющихся, вариативных условиях.
					<b>Коммуникативные</b> Уметь слушать и вступать в диалог; Способен участвовать в речевом общении.
63.		Обучение попеременно-двухшажному ходу. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции. Игра.	1	Осваивать элементы лыжных ходов и применять их. <i>Осваивать</i> технические действия из игр.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
64.		О.Р.У. Метание набивных мячей. Прыжки на скакалке. История Зимних Олимпийских Игр.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
65.		Прохождение отрезков 50 – 100 метров. Спуски и повороты. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять спуски, повороты. Уметь выполнять перемещения ходами	
66.		Обучение одновременно бесшажному ходу. Прохождение дистанции 1 км. Игра.	1	Уметь выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	
67.		Подъем туловища из	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	

		положения лёжа на спине. Основы знаний.		
68.		Прохождение дистанции 1 км. Подъём и спуск в низкой стойке. Эстафеты на лыжах.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. Уметь выполнять перемещения ходами
69.		Обучение одновременно му одношажному ходу. Спуски и повороты. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски, повороты. Уметь выполнять перемещения ходами
70.		ОРУ в движении. Основные движения в волейболе. Разновидност и ходьбы. Выбор темпа бега.	1	Уметь выполнять перемещения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий
71.		Спуски с гор. Эстафеты. Прохождение дистанции. Игра «Сделай меньше шагов».	1	Уметь выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий
72.		Обучение одновременно му двухшажному ходу. Подъёмы и спуски. Эстафеты на лыжах.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. Уметь выполнять технику подъема на склон
73.		О.Р.У. Упражнение в вися. Подъем туловища из положения,	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении

		лѐжа на животе. Игра на внимание.		технических действий.	
74.		Торможение и поворот «плугом». Ускорения на лыжах до 50 метров. Прохождение дистанции до 1 км. Игра.	1	Уметь выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	
75.		Прохождение дистанции 1,5 км. Игры.	1	Уметь выполнять перемещения ходами	
76.		Строевые упражнения. Основные движения в волейболе. Основы знаний.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
77.		Подъѐм на склон наискось. Игра. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем. Уметь выполнять перемещения ходами	
78.		Подъѐм на склон «елочкой», «лесенкой». Спуски с гор. Прохождение дистанции. Игра. Подведение итогов за 3 четверть.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем. Уметь выполнять перемещения ходами	
<b>Спортивные игры - 24 часа</b>					
79.		Теоретический материал. Техника безопасности. Основы знаний на уроках по спортивным играм.	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения и Т/Б на занятиях. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Личностные</b> Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

80.		Закрепление навыков бега Ходьба бег челночный бег 3x10, 3x5 м	1	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	<p>взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Мотивационная основа на занятия играми; Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей</p> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные действия</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие</p>
81.		Ловля и передачи мяча на месте, в движении	1	<b>Уметь</b> ловить и передавать мяч.	
82.		Ловля и передача мяча в парах, треугольнике, в круге. Подтягивание в висе	1	<b>Уметь</b> ловить мяч и передавать. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	
83.		Ведение мяча на месте и в движении	1	<b>Осваивать</b> ведение мяча в движении.	
84.		Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в цель. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на животе.	1	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
85.		Броски мяча с двух шагов. Прыжки через скакалку. Игры.	1	<b>Осваивать</b> броски мяча с двух шагов.	
86.		Игры на освоение элементов. Подтягивание в висе. Эстафетный бег.	1	<b>Осваивать</b> Элементы игры <i>Проявлять</i> качества силы	
87.		Игры с мячом. Совершенствование элементов баскетбола. подтягивание в висе игры.	1	<b>Уметь</b> играть в игры с мячом. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
88.		Игра упрощенные	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять	

		правила. Длительный бег.		ошибки. Взаимодействие игроков	двигательных качеств (скоростной выносливости);
89.		Игра упрощенные правила. <b>Основы знаний.</b>	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; <b>Коммуникативные действия</b> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия;
90.		Способы передвижения игроков. Ловля и передача мячей. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Уметь взаимодействовать со сверстниками. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
91.		Способы передвижения игроков. Ловля и передача мячей. Игра «Выбивала».	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	<b>Познавательные действия</b> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.
92.		Способы ловли и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	1	<b>Осваивать</b> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	<b>Предметными:</b> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
93.		Способы передвижения игроков. Ловля и передачи волейбольного мяча. Игра «Выбивала».	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки;
94.		ОРУ с мячами в парах. Способы передвижения игроков с передачей волейбольных мячей. Игра «Пионербол».	1	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её
95.		ОРУ с мячами. Различные способы передачи волейбольны	1	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	

		х мячей. Подвижная игра			<p>напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p><b>Метапредметными:</b></p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
96.		Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег	1	<b>Осваивать</b> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	
97.		Специальные передвижения футболиста без мяча прыжки, удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	<b>Осваивать</b> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
98.		Ведение мяча, остановка мяча. Передачи мяча. Подвижные игры:	1	<b>Осваивать</b> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	
99.		Ведение мяча, остановка мяча. Передачи мяча. Подвижные игры: Отжимание в упоре лежа.	1	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества силы.	
100.		Ведение мяча. Удары по мячу с места и разбега на точность попадания.	1	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
101.		Ведение мяча. Удары по мячу с места и разбега на точность попадания. Подвижные игры:	1	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
102.		Ведение мяча. Удары по мячу Подвижные игры на материале футбола.	1	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Общее количество часов – 102

Номер урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы, лабораторные работы, сочинения, диктанты и т.д.)	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
<b>Легкая атлетика - 24 часов</b>					
1.		Теоретический материал	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Знать и выполнять правила техники безопасности	<p><b>Универсальные компетенции</b> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p> <p><b>Личностные универсальные действия</b></p>
2.		Бег на короткие дистанции 30 м.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	
3.		Бег с изменением направления; Бег на короткие дистанции 30 м.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью и изменением направления ( <i>до 30 м</i> ). <i>Осваивать</i> технику бега различными способами	
4.		Высокий старт; Бег на короткие дистанции.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику высокого старта.	
5.		Бег 60 м.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью 60.	
6.		Бег с изменением направления; Старт – финиш.	1	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами	
7.		Бег на выносливость	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно. <i>Осваивать</i> технику бега на выносливость.	
8.		Метание малого мяча	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	



		на дальность.		движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Выполнять бег, равномерно медленно.	<p>- Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Освоение способов двигательной деятельности. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей</p> <p><b>Регулятивные действия</b> - Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты усвоения изучаемого материала.</p> <p><b>Коммуникативные действия</b> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.</p> <p><b>Познавательные действия</b> - Составление</p>
9.		Бег на выносливость ;	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно. <i>Осваивать</i> технику бега на выносливость.	
10.		Основы знаний Прыжки в длину с места.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять прыжки в длину.	
11.		Прыжки в длину с места; Эстафеты.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять прыжки в длину.	
12.		Прыжки в длину с места; Эстафеты.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять прыжки в длину.	
13.		Бег на короткие дистанции 30 м.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег на короткие дистанции.. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
14.		Бег с изменением направления; Бег на короткие дистанции 30 м.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бега на короткие дистанции.	
15.		Высокий старт; Бег на короткие дистанции.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами	
16.		Бег 60 м.	1	<i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Проявлять</i> качества быстроты.	
17.		Бег с изменением направления; Старт –	1	<i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	

		финиш.			<p>комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.</p> <p><b>Предметные</b> (объем усвоения и уровень владения компетенциями): В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в подвижных играх; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Метапредметные</b> (компоненты культурно-компетентностного</p>
18.		Бег на выносливость	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости, <i>Уметь:</i> выполнять бег на короткие дистанции	
19.		Метание малого мяча на дальность.	1	<i>Проявлять</i> качества координации, <i>Уметь:</i> выполнять движения в метании из различных положений.препятствия	
20.		Бег на выносливость ;	1	<i>Проявлять</i> координацию, <i>Уметь</i> выполнять бег различными способами.	
21.		Основы знаний Прыжки в длину с места.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
22.		Прыжки в длину с места; Эстафеты.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	
23.		Основы знаний Прыжки в длину с места	1	<i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы	
24.		Бег на короткие дистанции 30 м.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег на короткие дистанции.	

					опыта/приобретенная компетентность): принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
<b>Гимнастика – 24 час</b>					
25.		Теоретический материал	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения на занятиях, командные С.У.	<p style="text-align: center;"><b>Личностные</b></p> <p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять</p>
26.		Строевые упражнения; О.Р.У.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
27.		Строевые упражнения; О.Р.У.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
28.		Строевые упражнения; О.Р.У.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
29.		Акробатические элементы.	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
30.		Кувыро назад; Развитие гибкости.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения кувырок назад. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
31.		Акробатические элементы.	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических	

				комбинаций <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
32.		Акробатические элементы.	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	<b>Регулятивные</b> Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
33.		Комбинации из элементов.	1	<b>Уметь</b> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
34.		Упражнения на гимнастических скамейках.	1	<i>Уметь</i> : выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя;
35.		Упражнения.	1	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Уметь</i> : выполнять упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	Оценивать правильность выполнения двигательных действий и способы их улучшения <b>Познавательные</b> Осуществлять анализ выполненных действий;
36.		Опорный прыжок.	1	<b>Уметь</b> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Уметь</i> : выполнять опорный прыжок.	Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;
37.		Упражнения.	1	<i>Уметь</i> : выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
38.		Развитие гибкости.	1	<i>Уметь</i> : выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Проявлять</i> качества гибкости, координации при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Коммуникативные</b> Уметь слушать и вступать в диалог; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Управлять эмоциями

39.		Акробатические элементы	1	<b>Уметь</b> выполнять «мост» из положения лёжа. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<p>при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p><b>Предметными:</b></p> <p>Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>Выполнять акробатические и гимнастические</p>
40.		Комбинации из элементов.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	
41.		Акробатические элементы	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
42.		Комбинации из элементов.	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
43.		Акробатические элементы	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа, акробатические элементы.	
44.		Комбинации из элементов.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
45.		Акробатические элементы	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	
46.		Акробатические элементы	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на снарядах, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине и выполнять акробатические связки	
47.		Комбинации из элементов.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации при	

				выполнении гимнастических упражнений.	комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
48.		Развитие гибкости.	1	<i>Уметь:</i> выполнять применять полученные знания при выполнении упражнений. <i>Проявлять</i> качества гибкости.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <b>Метапредметными:</b> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		<b>Теоретический материал</b>	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	<b>Личностные</b> Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
50.		Скользящий шаг.	1	Освоение техники скользющего шага, спусков. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
51.		Скользящий шаг.	1	Освоение техники скользющего шага, спусков. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками.	<b>Проявлять</b> положительные качества личности и управлять

52.		ОФП, ОРУ, РДК	1	<i>Проявлять</i> качества силы. <b>Уметь</b> выполнять двигательные действия	<p>своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> <p><b>Регулятивные</b> Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><b>Познавательные</b> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p><b>Предметными:</b> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к</p>
53.		Скольльзящий шаг.	1	Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники <b>Уметь</b> передвигаться в скольльзящем шаге	
54.		Скольльзящий шаг без палок с маховыми движениями.	1	Освоение техники скольльзящего шага, спусков. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах без палок.	
55.		ОФП, ОРУ, РДК	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации. Осваивать правила соревнований	
56.		Подъёмы.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. Уметь выполнять перемещения ходами.	
57.		Скольльзящий шаг без палок.	1	Освоение техники скольльзящего шага <b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	
58.		ОФП, ОРУ, РДК	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
59.		Спуски в стойках. Торможения.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. Уметь выполнять перемещения ходами	
60.		Подъёмы.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. Уметь выполнять перемещения ходами	
61.		ОФП, ОРУ, РДК	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости. <i>Осваивать</i> технические действия из игр.	
62.		Спуски в стойках Торможения.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении, спуски и торможение.	
63.		Скольльзящий шаг. Подъём «лесенкой».	1	Освоение техники скольльзящего шага. <i>Осваивать</i> подъем лесенкой.	

64.		ОФП Р.Д.К. - выносливости	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации. Осваивать правила соревнований.	<p>местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Уметь слушать и вступать в диалог; Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>
65.		Имитация подъёма «лесенкой».	1	<b>Уметь</b> выполнять спуски, повороты. Уметь выполнять перемещения ходами и подъем лесенкой.	
66.		Подъём «лесенкой».	1	Уметь выполнять перемещения ходами и подъем лесенкой. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
67.		ОФП, ОРУ, РДК	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
68.		Выполнение спуска на склонах.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. Уметь выполнять перемещения ходами	
69.		Скользкий шаг. Р.Д.К. -	1	Уметь выполнять перемещения. <i>В скользящем шаге. Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	
70.		ОФП, ОРУ, РДК	1	Уметь выполнять перемещения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	
71.		Спуски в стойках. Торможения.	1	Уметь выполнять спуски в стойках. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	
72.		Подъёмы.	1	<b>Уметь</b> выполнять подъемы, спуски. Уметь выполнять технику подъема на склон	
73.		ОФП, ОРУ, РДК	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	



74.		Спуски в стойках Торможения.	1	Уметь выполнять спуски в стойках. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	
75.		Скользкий шаг. Подъём «лесенкой».	1	Уметь выполнять перемещения скользящим шагом и подъем лесенкой.	
76.		ОФП Р.Д.К. - выносливости	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
77.		Имитация подъёма «лесенкой».	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем лесенкой. Уметь выполнять перемещения ходами	
78.		Повороты переступание м.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем. Уметь выполнять перемещения ходами и повороты переступами.	
<b>Спортивные игры - 24 часа</b>					
79.		<b>Теоретический материал.</b>	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения и Т/Б на занятиях. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<p style="text-align: center;"><b>Личностные</b></p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Мотивационная основа на занятия играми;</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств.</p>
80.		Ходьба бег.	1	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	
81.		Бег. Навыки бега.	1	<b>Уметь</b> бегать с изменением направления на разные дистанции..	
82.		Совершенствование навыков прыжков.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
83.		Ведение мяча.	1	<b>Осваивать</b> ведение мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
84.		Ведение мяча.	1	<b>Осваивать</b> ведение мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
85.		Ведение мяча в движении.	1	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с	

				изменением направления. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре.
86.		Ведение мяча с изменением направления.	1	<b>Осваивать</b> Элементы игры <i>Проявлять</i> качества силы <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления	Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
87.		Броски с места в цель.	1	<b>Уметь</b> выполнять броски. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
88.		Броски мяча с двух шагов.	1	<b>Уметь</b> выполнять броски с двух шагов, устранять ошибки. Взаимодействие игроков	<b>Регулятивные действия</b> Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам.
89.		Игра освоение элементов.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков осваивать игровые моменты.	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.
90.		Игра освоение элементов.	1	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
91.		Игры с мячом. Совершенствование элементов баскетбола.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; <b>Коммуникативные действия</b> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия;
92.		Игра упрощенные правила.	1	<b>Осваивать</b> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки. <b>Осваивать</b> технические действия	взаимодействуют со
93.		Игра упрощенные правила.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации. <b>Осваивать</b> технические	

				действия	
94.		Ведение мяча в движении.	1	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	<p>сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><b>Познавательные действия</b> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.</p> <p><b>Предметными:</b> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия</p>
95.		Ведение мяча с изменением направления.	1	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
96.		Броски с места в цель.	1	<b>Осваивать</b> упражнения бросков с места в цель, устранять ошибки.	
97.		Броски мяча с двух шагов.	1	<b>Осваивать</b> упражнения броски мяча с двух шагов, устранять ошибки. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
98.		Игра освоение элементов.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации. <b>Осваивать</b> технические действия	
99.		Игра освоение элементов.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации. <b>Осваивать</b> технические действия	
100.		Игры с мячом. Совершенствование элементов баскетбола.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации. <b>Осваивать</b> технические действия	
101.		Игра упрощенные правила.	1	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i>	

				качества быстроты и координации.	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
102.		Игра упрощенные правила.	1	<p><b>Уметь</b> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия</p>	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p><b>Метапредметными:</b></p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>