

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс, предметная область «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №53 г. Кирова и с учетом примерной программы по физической культуре, авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В.И. Лях, А.А.Зданевич)

М.: Просвещение.

В соответствии с учебным планом ОО «Физическая культура» в 1- 4 классах изучается 270 ч в год.

1 класс — 66ч, ( 2ч в неделю).

2 класс — 68ч, ( 2ч в неделю).

3 класс -- 68ч. (2ч в неделю)

4 класс— 68ч. ( 2ч в неделю).

**Всего:** 270 ч

Программа обеспечения учебниками, в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.07.2017 №629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. №253»

Рабочая программа составлена в рамках УМК по предмету «Физическая культура» 1-4 класс. Учебники включены в федеральный перечень:

«Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях, Москва «Просвещение»

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

#### Личностные результаты:

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

#### Метапредметные результаты:

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

#### **Предметные результаты:**

Изучение физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- Формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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 физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (длина и масса и др), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости);
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств лёгкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;
- Изменение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- Развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснен

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **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.

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

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

#### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Физические упражнения.**

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Самостоятельные занятия.**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

##### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

##### ***Лёгкая атлетика.***

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

##### ***Плавание.***

*Подводящие упражнения:* входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie 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.

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

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

*На материале спортивных игр.*

*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.

***Выпускник научиться:***

- Ориентироваться в понятии «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематически наблюдения за их динамикой.
- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастическое бревно);
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Выявлять связь занятий физической культурой и с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития, и физической подготовленности.
- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в волейбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;
- Плавать, в том числе спортивными способами;
- Выполнять передвижение на лыжах (для снежных регионов России).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### *Раздел «Знания о физической культуре»*

#### **Физическая культура.**

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

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

#### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### *Раздел «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.

### *Раздел «Способы физкультурной деятельности»*

#### **Самостоятельные занятия.**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической**

## **подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

## **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

### *Раздел «Физическое совершенствование»*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### *Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»*

#### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

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

*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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

#### **Футбол**

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

#### **Баскетбол**

специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

#### **Волейбол**

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

### **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

№п\п	Разделы программы	Количество часов			
		1класс	2класс	3класс	4класс
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	14	14	14	14
3	Гимнастика с основами акробатики	12	14	14	14
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр \баскетбол\	8	10	10	10
5	Подвижные игры, элементы спортивных игр \волейбол\	3	5	10	10
6	Подвижные игры, элементы спортивных игр \футбол\	3	6	6	6
7	Лыжная подготовка	14	15	14	14
8	Плавание	В процессе урока			
9	Подвижные игры	12	4	-	-
10	Подготовка к выполнению и выполнение <a href="#">нормативов</a> ВФСК ГТО	В процессе урока			
	Количество уроков в неделю	2	2	2	2
	Количество учебных недель	33	34	34	34
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>



№п\п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	14
3	Гимнастика с основами акробатики	14
	Подвижные игры, элементы спортивных игр	26
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр \баскетбол\	10
5	Подвижные игры, элементы спортивных игр \волейбол\	10
6	Подвижные игры, элементы спортивных игр \футбол\	6
5	Лыжная подготовка	14
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

#### Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

### Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				12	8	5
Бег 30м с высокого старта, (сек)	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. сек.)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125

**Календарно - тематический план по физической культуре 3 класс**  
Учитель Г. Н. Береснева на 2017– 2018 учебный год

№ п/п	№ раз д	Элементы содержания	ДЗ	Дата проведения	
				план	факт
<b>1 четверть – 18 час</b> <b>Легкоатлетические упражнения – 8 час</b>					
1	1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Игра «Салки – догонялки».	Комплекс 1		
2	2	Строевые упражнения. <b>Прыжок в длину с места (см).</b> <b>М:</b> 170-140-120; <b>Д:</b> 160-130-110. Бег 2 мин. Игра «Ловишка».	Комплекс 1		
3	3	Строевые упражнения. Высокий старт. <b>Бег 30м (сек).</b> <b>М</b> 5.7 - 6.2 – 7.0; <b>Д</b> 5.8 – 6.3 – 7.2. Игра «Салки с домом».	Комплекс 1		
4	4	Высокий старт. <b>Челночный бег 3*10м.</b> <b>М:</b> 9.1 – 9.8 – 10.4; <b>Д:</b> 9.6 – 10.4 – 11.0. Игра «Ловишка с лентой».	Комплекс 1		
5	5	Понятие «пульсометрия». Метание мяча на дальность с места. Игра «Удочка».	Комплекс 1		
6	6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Метание малого мяча на дальность и в цель. Игра «Метатели».	Комплекс 1		
7	7	Метание малого мяча с места. Правила метания. Эстафета «За мячом противника».	Комплекс 1		
8	8	<b>Метание мяча на дальность (м).</b> <b>М:</b> 25 – 18 – 14; <b>Д:</b> 15 – 11 – 9. Игра «Два Мороза».	Комплекс 1		
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (баскетбол) – 10 час</b>					

9	1	Правила выполнения упражнений с мячом. ОРУ с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч соседу».	Комплекс 2		
10	2	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему»	Комплекс 2		
11	3	ОРУ с мячом. Совершенствование ведения мяча на месте. Броски мяча в цель: стена, щит. Игра «Борьба за мяч»	Комплекс 2		
12	4	Ведение мяча правой и левой рукой шагом. Бросок мяча в щит способом «снизу». Игра «Мяч из круга».	Комплекс 2		
13	5	Ведение мяча шагом, бегом. Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Эстафеты с ведением мяча, бросками.	Комплекс 2		
14	6	Ведение мяча бегом. Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне». Эстафета «Гонка мячей».	Комплекс 2		
15	7	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча приставными шагами. Игра «Мяч капитану».	Комплекс 2		
16	8	<b>Оценить умение выполнять ведение мяча в движении.</b> Игра «Мяч капитану».	Комплекс 2		
17	9	<b>Оценить умение выполнять передачи мяча в парах.</b> Игра «Мяч капитану».	Комплекс 2		
18	10	Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячами.	Комплекс 2		
<b>2 четверть – 14 час.</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики – 14 час</b>					
19	1	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?»	Комплекс 3		
20	2	Выполнение команд «На первый-второй рассчитайся!». Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. Элементы акробатики: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках.	Комплекс 3		
21	3	Совершенствование упражнения «мост» из положения лежа. Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Лазанье по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Комплекс 3		
22	4	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивания в висе. Вис «углом» на гимнастической стенке, перекладине. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Комплекс 3		
23	5	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Эстафеты.	Комплекс 3		
24	6	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Игра «Удочка».	Комплекс 3		
25	7	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания на перекладине. Упражнения в упоре лежа. Игра «Пустое место».	Комплекс 3		
26	8	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания на перекладине.	Комплекс 3		
27	9	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках.	Комплекс 3		

		Контроль за развитием двигательных качеств: <b>наклон вперед из положения стоя.</b>			
28	10	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине Д: 13 – 8 – 6, подтягивание из виса М: 3 – 2 – 1; Обучение лазанью по канату в три приема.	Комплекс 3		
29	11	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Совершенствовать лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий.	Комплекс 3		
30	12	Лазанье, перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	Комплекс 3		
31	13	<b>Лазанье по канату (м) 4-3-2.</b> Эстафеты.	Комплекс 3		
32	14	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Игры: «Посадка картофеля», «Маскировка в колоннах» Эстафеты.	Комплекс 3		
<b>3 четверть – 20 час.</b>					
<b>Лыжная подготовка – 14 час</b>					
33	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий, ступающий шаг на лыжах. Передвижение по дистанции 1 км. Игра «Проехать через ворота».	Комплекс 4		
34	2	Одежда для занятий лыжной подготовкой. Передвижение по дистанции 1 км. Спуски в низкой, высокой, средней стойке. Подъемы «лесенкой», «елочкой».	Комплекс 4		
35	3	Передвижение скользящим шагом по дистанции. Спуски в низкой стойке, подъем «елочкой». Игра «Кто дальше прокатится?»	Комплекс 4		
36	4	Повороты приставными шагами при передвижении по дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками. Передвижение по дистанции 1 км.	Комплекс 4		
37	5	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на горке со спусками и подъемами.	Комплекс 4		
38	6	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на выкате со склона.	Комплекс 4		
39	7	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 1 км. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой».	Комплекс 4		
40	8	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 1 км. <b>Поворот переступанием на выкате со склона.</b> Подъем «лесенкой».	Комплекс 4		
41	9	<b>Техника попеременного двухшажного хода – оценить.</b> Передвижение по дистанции 1,5- 2 км. Спуск в высокой и низкой стойке.	Комплекс 4		
42	10	<b>Передвижение по дистанции 1 км</b> на результат (мин.) М: 8.00 – 8.30 – 9.00; Д: 8.30 – 9.00 – 9.30. Эстафеты на горке.	Комплекс 4		
43	11	<b>Оценить умение выполнять спуск в низкой стойке.</b> Подъем «лесенкой». Эстафеты.	Комплекс 4		
44	12	<b>Передвижение по дистанции 2 км без учета времени.</b> Подъем «елочкой».	Комплекс 4		
45	13	Игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?», «За мной!».	Комплекс 4		
46	14	Игры: «Пустое место», «Быстрый лыжник».	Комплекс 4		
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (волейбол) – 6 час.</b>					
47	1	Правила безопасности на уроках с мячами. Совершенствование передачи мяча в парах. Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Пионербол»	Комплекс 5		
48	2	Совершенствование передачи мяча в парах. Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра	Комплекс 5		

		«Перекинь мяч»			
49	3	Научиться выполнять бросок мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»	Комплекс 5		
50	4	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра «Пионербол».	Комплекс 5		
51	5	Совершенствовать подачу мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра «Пионербол».	Комплекс 5		
52	6	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра «Пионербол».	Комплекс 5		
<b>4 четверть – 16 час.</b>					
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (волейбол) – 4 час.</b>					
53	1	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре «Пионербол».	Комплекс 5		
54	2	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре «Пионербол».	Комплекс 5		
55	3	Совершенствование подачи мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра.	Комплекс 5		
56	4	Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в «Пионербол».	Комплекс 5		
<b>Легкоатлетические упражнения – 6 час.</b>					
57	1	Правила безопасности на спортивной площадке. Совершенствование высокого старта. Бег 1000м.	Комплекс 1		
58	2	Прыжок в высоту. Метание мяча. Эстафета.	Комплекс 1		
59	3	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Техника прыжка в высоту.	Комплекс 1		
60	4	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 30м. Эстафета.	Комплекс 1		
61	5	Контроль за развитием физических качеств: бег 1000м. Игра «Пионербол».	Комплекс 1		
62	6	Метание мяча в цель. Игра «Пионербол».	Комплекс 1		
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (футбол) – 6 час.</b>					
63	1	ТБ на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Игра «Гонка мячей».	Комплекс 6		
64	2	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Игра «Слалом с мячом». Правила игры в футбол.	Комплекс 6		
65	3	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Игра в мини-футбол, правила игры.	Комплекс 6		
66	4	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд».	Комплекс 6		
67	5	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.	Комплекс 6		
68	6	Игра в мини – футбол.	Комплекс 6		

**Учебно-тематический план  
3 класс**

№п/п		Тема урока	Элементы содержания	Тип урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты	
урока	раздела					Универсальные учебные действия	Предметные знания
1.	1.	Ходьба и бег.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки». Развитие скоростных способностей	Комбинированный	Как вести себя на уроках? <b>Цели:</b> напомнить правила повеления на уроках; учить слушать и выполнять команды.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	<b>Научатся:</b> - выполнять действия по образцу, -соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры - выполнять комплекс утренней зарядки
2.	2.	Бег. Прыжок в длину с места.	Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в длину с места на результат. Бег с максимальной скоростью. Игра «Ловишка».	Комбинированный	Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цели:</b> развивать умение выполнять команды, учить правильной технике прыжков в длину с места.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение физического развития человека и принимают его; имеют желание учиться.	<b>Научатся:</b> -самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - правильно отталкиваться и приземляться.
3.	3.	Высокий старт. Бег 30м.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег 30м Игра «Салки с домом».	Комбинированный	Где и как выполняется построение в начале урока? <b>Цели:</b> закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег на 30м.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание	<b>Научатся:</b> - выполнять строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения.

						причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	
4.	4.	Высокий старт. Челночный бег	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Ловишка с лентой».	Контроль знаний и умений	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. <b>Цели:</b> учить правильной технике бега.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения; - правильно держать руки и корпус в беге.
5.	5.	Метание мяча.	Объяснение понятия «пульсометрия» Обучение метанию малого мяча с места. Игра «Удочка».	Изучение нового материала	Правила метания малого мяча. <b>Цели:</b> учить правильной технике метания предмета.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения (метание с места); - выполнять при метании правильное движение рукой (замах).
6.	6.	Метание мяча	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Метание малого мяча на дальность и в цель. Игра «Метатели».	Комбинированный	<b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер, точность при выполнении упражнений с мячом.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнения по образцу учителя.
7.	7.	Метание мяча	Метание малого мяча с места. Эстафета «За мячом противника»	Комбинированный	Правила метания. <b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер, точность при	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила



					выполнении упражнений с мячом.	регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника	взаимодействия с игроками.
8.	8.	Метание мяча.	Метание мяча на дальность. Игра «Два Мороза»	Контроль умений	<b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер, точность при выполнении упражнений с мячом.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Подвижные игры, игры на основе баскетбола — 10 час.**

9.	1.	Правила поведения при работе с мячом. Ведение мяча. Игра «Мяч соседу»	Правила безопасного поведения при работе с мячом. ОРУ с мячами. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч соседу»	Комбинированный	Постановка рук и ног при выполнении ведения мяча	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой
10.	2.	Броски мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему»	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему»	Комбинированный	Способы бросков мяча одной рукой. <b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер, точность при выполнении упражнений с мячом.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	<b>Научатся:</b> - выполнять броски и ловлю мяча различными способами; - выполнять упражнения по образцу учителя.

						упорство в достижении поставленных целей.	
11.	3.	Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит).	Совершенствование ведения мяча на месте. Броски в цель: стена, щит. Игра «Борьба за мяч»	Применение знаний и умений	Как выполнять бровки мяча в стену в движении? <b>Цели:</b> учить выполнять броски мяча в стену при движении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения по образцу учителя; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой
12.	4.	Ведение мяча шагом. Броски мяча способом «снизу». Игра «Мяч из круга».	Ведение мяча правой и левой рукой шагом. Совершенствование броска способом «снизу». Развитие координации. Игра «Мяч из круга»	Комбинированный	Как совершенствовать технику ведения мяча? <b>Цели:</b> закреплять навык ведения мяча на месте и в движении.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - выполнять ведение мяча различными способами.

13.	5.	Ведение мяча шагом. Бросок мяча способом «снизу» после ведения. Эстафеты.	Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с ведением мяча, бросками.	Комбинированный	Как выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? <b>Цели:</b> закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	<b>Научатся:</b> -правильно выполнять броски мяча в кольцо после ведения; - добиваться достижения конечного результата
14.	6.	Ведение мяча бегом. Бросок мяча способом «снизу» после ведения.	Ведение мяча бегом. Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне». Эстафета «Гонка мячей».	Комбинированный	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? <b>Цели:</b> закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения по образцу учителя; - точно бросать мяч и попадать в кольцо.
15.	7.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча приставными шагами. Игра «Мяч капитану».	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Ведение мяча приставными шагами. Игра «Мяч капитану».	Комбинированный	Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами? <b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер, точность при	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность	<b>Научатся:</b> - выполнять броски и ловлю мяча различными способами; - выполнять ведение мяча приставным шагом.

					выполнении упражнений с мячом.	существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	
16.	8.	Оценить умение выполнять ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану».	Ведение мяча - оценить. Броски и ловля мяча в треугольниках. Игра «Мяч капитану».	Контроль.	Как совершенствовать технику ведения мяча? <b>Цели:</b> закреплять навык ведения мяча на месте и в движении.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - выполнять ведение мяча различными способами, - ловлю и передачу мяча
17.	9.	Оценить умение выполнять передачи мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Оценить умение выполнять передачи мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Контроль	<b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер, точность при выполнении упражнений с мячом.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
18.	10.	Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.	Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячом	Комбинированный	<b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер, точность при выполнении	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других	<b>Научатся:</b> -правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; - добиваться достижения конечного результата

					упражнений с мячом.	людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	
<b>2 четверть — 14 часов Гимнастика — 14 час.</b>							
19.	1.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировка.	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра « Что изменилось?»	Комбинированный	Правила безопасности в спортивном зале. <b>Цели:</b> развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; - выполнять упражнения с гимнастическими палками.
20.	2.	Контроль за развитием двигательных качеств. Акробатика.	Выполнение команд «На первый-второй рассчитайся!». Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа за 30сек. Элементы акробатики: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках.	Контроль	Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении. <b>Цели:</b> закрепить навык выполнения подъема туловища на время.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	<b>Научатся:</b> - правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях,
21.	3.	Акробатика. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Класс,	Совершенствование упражнения «мост» из положения лежа. Обучение упражнениям акробатики в различных	Комбинированный	Какой порядок выполнения упражнения «мост»? <b>Цели:</b> закрепить навык выполнения	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения.	<b>Научатся:</b> - выполнять организующие строевые команды и приемы - выполнять упражнение

		смирно!»	сочетаниях. Лазанье по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»		упражнений поточным методом; учить перемещаться по гимнастической стенке.	<b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	по образцу учителя и показу лучших учеников, - выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
22.	4.	Подтягивания в висящем положении. Вис «углом» на гимнастической стенке, перекладине. Акробатика.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Обучение подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Вис «углом» на гимнастической стенке. Кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост». Комбинация из освоенных элементов.	Изучение нового материала	Как развивать силу? Как выполнить вис на гимнастической стенке, перекладине <b>Цели:</b> закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании; учить правильному выполнению упражнений на укрепление брюшного пресса	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития силы и ловкости; - выполнять поднимание ног в висящем положении «углом» на стенке.
23.	5.	Акробатическая комбинация. Висы.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Эстафеты.	Комбинированный	Как составить комплекс упражнений для физкультминутки <b>Цели:</b> учить понимать принципы построения физкультминуток развивать координацию в кувырках вперед.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе, в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	<b>Научатся:</b> - самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; - технике движений рук и ног в кувырках.
24.	6.	Висы. Подтягивания. Акробатическая комбинация.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Акробатическая комбинация - оценить. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Вис на	Контроль	Как развивать гибкость тела? <b>Цели:</b> учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	<b>Научатся:</b> - самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - выполнять висы, подтягивания.

			согнутых руках. Игра «Удочка».			<p><b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	
25.	7.	Висы. Упоры.	Передвижение по диагонали, противоходом,, «змейкой». Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания на перекладине. Упражнения в упоре лежа. Игра «Пустое место».	Изучение нового материала	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p><b>Цели:</b> учить упражнениям на гимнастической скамейке; развивать внимание, ловкость, координацию.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации,</li> <li>- выполнять висы, подтягивания.</li> </ul>
26.	8.	Висы. Упоры.	Передвижение по диагонали, противоходом,, «змейкой». Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа , подтягиваясь руками. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания на перекладине.	Комбинированный	<p><b>Цели:</b> учить выполнять упражнения для развития равновесия, координации и добиваться правильного выполнения</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации.</li> </ul>

27.	9.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Лазанье по канату.	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Контроль	Правила выполнения наклона вперед из положения стоя. <b>Цели:</b> развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
28.	10.	Контроль двигательных качеств: подтягивания. Лазанье по канату.	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса (мальчики). Обучение лазанью по канату в три приема.	Контроль	Как развивать силу? <b>Цели:</b> закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - правильно выполнять подтягивание на перекладине; - добиваться достижения конечного результата
29.	11.	Лазанье, упражнения в равновесии.	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Совершенствовать лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	<b>Цели:</b> развивать силовые качества и координацию движений, ловкость при выполнении лазанья по канату	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - лазать по канату, -сохранять равновесие при ходьбе по бревну.
30.	12.	Лазанье, упражнения в равновесии.	Лазанье, перелезание по гимнастической скамейке, стенке. Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	Комбинированный	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастических	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития ловкости и координации.



					снарядах.	условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
31.	13.	Лазанье. Эстафеты.	Контроль: лазанье по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	Контроль	Правила безопасного выполнения лазанья по канату. <b>Цели:</b> развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
32.	14.	Игры: «Посадка картофеля», «Маскировка в колоннах» Эстафеты.	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	Комбинированный	Правила безопасного поведения в подвижных играх.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры; - контролировать свои действия в игре.

**3 четверть — 20 час**  
**Лыжная подготовка — 14 час**

33	1.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1км с переменной скоростью. Скользящий шаг. Ступающий шаг на лыжах.	Изучение нового материала	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. <b>Цели:</b> учить выполнять команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	<b>Научатся:</b> -выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.
----	----	---	---	---------------------------	---	--	--

		Ступающий шаг. Игра Проехать через ворота»	Игра «Проехать через ворота».		лыжи становись!»), и т.д.	осуществляют пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
34.	2.	Одежда для занятий. Спуски в низкой, средней, высокой стойках. Подъем «лесенкой».	Одежда для занятий лыжной подготовкой. Совершенствование ходьбы на лыжах. Спуски в низкой, средней, высокой стойках. Подъем «лесенкой», «елочкой».	Комбинированный	Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Цели:</b> закрепить навыки ступающего и скользящего шага; учить спускам с горы без падений.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом
35.	3.	Скользящий шаг. Спуски, подъемы «лесенкой», «елочкой». Игра «Кто дальше прокатится?»	Передвижение скользящим шагом по дистанции. Спуски в низкой, высокой, средней стойке. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Игра «Кто дальше прокатится?»	Комбинированный	Как выполнять на лыжах обгон на дистанции? <b>Цели:</b> развивать координационные способности при ходьбе на лыжах	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	<b>Научатся:</b> - передвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции
36.	4.	Поворот приставным шагом.. Спуск в основной стойке. Передвижение по дистанции 1 км.	Обучение поворотам приставными шагами при передвижении по дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. Передвижение по дистанции 1 км.	Комбинированный	Как правильно стартовать на лыжах? <b>Цели:</b> развивать выносливость и скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	<b>Научатся:</b> - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; - выполнять обгон на дистанции.

						<i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
37.	5.	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Дистанция 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Дистанция 1 км.	Комбинированный	Как пройти на лыжах дистанцию без потери времени? <b>Цели:</b> развитие координационных способностей при спуске, при поворотах.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; - выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.
38.	6.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на выкате со склона.	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на выкате со склона.	Изучение нового материала	Какие бывают способы подъема на склон? <b>Цели:</b> закрепить навык передвижения на лыжах при выполнении подъема.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции
39	7.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции на 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции на 1 км. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой» на 1 км.	Комбинированный	Как распределять силы в движении на лыжах на большие дистанции? <b>Цели:</b> учить выполнять движение на лыжах на дистанцию 1 км на время, закреплять навык передвижения на лыжах различными способами	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	<b>Научатся:</b> - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.

40.	8.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Поворот переступанием на выкате со склона.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 1 км. Поворот переступанием на выкате со склона – оценить	Контроль	Порядок действия при обгоне на лыжах. <b>Цели:</b> учить чередованию шагов на лыжах; развивать скоростно-силовые качества.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.
41.	9.	Двухшажный попеременный ход. Спуск в высокой и низкой стойках.	Проверка техники двухшажного попеременного хода. Передвижение по дистанции 1,5-2 км. Спуск в высокой и низкой стойках.	Контроль	Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах? <b>Цели:</b> учить поворотам. Развитие координационных способностей при спуске.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - правильно выполнять повороты на лыжах
42.	10.	Дистанция 1 км	Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом. М: 8.00 – 8.30 – 9.00; Д: 8.30 – 9.00 – 9.30. Эстафеты на горке.	Контроль	<b>Цели:</b> развивать координационные способности при ходьбе на лыжах	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; - выполнять обгон на дистанции.
43.	11.	Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой». Эстафеты..	Оценить умение выполнять спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Эстафеты.	Контроль	В каких случаях выполняется торможение падением? <b>Цели:</b> развивать координационные	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают учебную задачу при выполнении упражнений и участии в	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время

					способности при ходьбе на лыжах	игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	занятий.
44.	12.	Дистанция 2 км . Подъем «елочкой»	Передвижение по дистанции 2 км без учета времени. Подъем «елочкой».	Контроль	Как распределять силы в движении на лыжах на большие дистанции? <b>Цели:</b> учить выполнять движение на лыжах на дистанцию 2км, закреплять навык передвижения на лыжах различными способами	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	<b>Научатся:</b> - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.
45.	13.	Игры «Кто быстрее?» «Кто дальше?» «За мной!»	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах. Игры «Кто быстрее?» «Кто дальше?» «За мной!»	Применение знаний и умений	Как самостоятельно проводить занятия по лыжной подготовке? <b>Цели:</b> развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений на лыжах	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.
46.	14.	Игры «Пустое место», «Быстрый лыжник».	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр	Применение знаний и умений	<b>Цели:</b> развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры;

		Эстафеты	на лыжах. Игры «Пустое место», «Быстрый лыжник». Эстафеты.		упражнений на лыжах	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	- соблюдать правила взаимодействия с игроками.
--	--	----------	---	--	---------------------	---	--

**Подвижные игры, элементы спортивных игр (волейбол) – 6 час.**

47.	1.	Правила безопасности на уроках с мячами. Бросок мяча через сетку. Игра «Пионербол»	Правила безопасности на уроках с мячами. Совершенствование передачи мяча в парах. Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Пионербол»	Изучение нового материала	Как избежать травмы на уроке физкультуры? <b>Цели:</b> закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.
48.	2.	Передачи мяча, бросок мяча через сетку, ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Совершенствование передачи мяча в парах. Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	Каким способом легче всего перекинуть мяч через сетку? <b>Цели:</b> закреплять выполнение бросков мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять броски мяча через сетку; -организовывать и проводить подвижные игры.
49.	3.	Бросок мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел»	Научиться выполнять бросок мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	Правила игры в «Пионербол». <b>Цели:</b> учить броскам мяча через сетку.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют	<b>Научатся:</b> - выполнять бросок мяча через сетку из зоны подачи.

		в небо».				учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
50.	4	Подача мяча. Игра в «Пионер-бол».	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра «Пионербол».	Комбинированный	Что означает команда «переход»? <b>Цели:</b> развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; - перемещаться по площадке по команде «переход»
51.	5.	Подача мяча. Игра «Пионер-бол»	Совершенствовать подачу мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра «Пионербол».	Комбинированный	Как ведется счет в игре «Пионербол»? <b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.
52.	6.	Подача мяча. Игра «Пионербол»	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра «Пионербол».	Комбинированный	<b>Цели:</b> развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.

						регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.	
<b>4 четверть — 16 час</b>							
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (волейбол) – 4 час.</b>							
53.	1.	Ловля мяча. Взаимодействие в команде.	Ловля высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры «Пионербол».	Комбинированный	Сколько передач выполняется в своей зоне? <b>Цели:</b> учить распределять роли игроков в командной игре.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.
54.	2.	Броски и ловля мяча через сетку.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре «Пионербол».	Комбинированный	Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре «Пионербол»? <b>Цели:</b> развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;
55.	3.	Подача мяча. Игра.	Совершенствование подачи мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра.	Комбинированный	<b>Цели:</b> развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы.
56.	4.	Игра.	Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в «Пионербол».	Применение знаний и умений	<b>Цели:</b> учить распределять роли игроков в командной игре.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;



						<p>условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	- соблюдать правила взаимодействия с игроками.
--	--	--	--	--	--	---	--

**Легкоатлетические упражнения – бчас.**

57	1.	Правила безопасности. Высокий старт. Бег 1000м.	Правила безопасности на спортивной площадке. Совершенствование высокого старта. Бег 1000м.	Комбинированный	<p>Как проводится подсчет пульса?</p> <p><b>Цели:</b> учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстановления.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>- выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.</p>
58.	2.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Эстафета.	Техника прыжка в высоту. Метание мяча на дальность и в цель. Эстафета.	Комбинированный	<p>Как выполняется прыжок в высоту с разбега?</p> <p><b>Цели:</b> учить правильному разбегу и толчку при прыжках в высоту.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>- выполнять прыжок в высоту с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.</p>
59.	3.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Техника прыжка в высоту.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Прыжок в высоту с разбега. Круговая эстафета.	Проверка и коррекция знаний и умений.	<p><b>Цели:</b> совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера;</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>-выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости;</p> <p>-выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления.</p>

						договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
60.	4.	Прыжок в длину. Метание мяча. Бег 30м.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 30м. Эстафета.	Проверка и коррекция знаний и умений.	Какова техника финиширования в беге? <b>Цели:</b> закрепить навык бега на короткую дистанцию.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> -выполнять бег на короткую дистанцию, финишировать.
61.	5.	Бег 1000м.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м. Игра.	Контроль	Как работать над распределением сил на дистанции? <b>Цели:</b> учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> -равномерно распределять силы для завершения длительного бега

62.	6.	Метание мяча в цель.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча в цель.	Контроль	Каковы правила выполнения метания? <b>Цели:</b> учить правильной постановке рук и ног при метаниях.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> -выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног
-----	----	----------------------	--	----------	--	--	---

**Подвижные игры, элементы спортивных игр (футбол) – 6 час.**

63.	1.	Правила безопасного поведения на уроках футбола.	Правила безопасного поведения на уроках футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема.	Изучение нового материала	Для чего устанавливают правила игры? <b>Цели:</b> закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	<b>Научатся:</b> - правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
-----	----	--	---	---------------------------	--	---	--

64			Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Игра «Слалом с мячом» Правила игры.	Комбинированный	Распределение ролей игроков в командной игре. <b>Цели:</b> закреплять навык ведения мяча ногами различными способами.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные	<b>Научатся:</b> -добиваться достижения конечного результата; -организовывать и проводить подвижные игры.
----	--	--	--	-----------------	--	--	---

						качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
65			Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги. Игра в мини-футбол.	Комбинированный	Правила безопасного поведения при игре в футбол. <b>Цели:</b> Развивать координационные способности ведением мяча ногой между стойками.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить язык и общие интересы.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения с мячом с элементами футбола
66			Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»	Комбинированный	За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол? <b>Цели:</b> совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.
67			Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра.	Комбинированный	Как выполнять жонглирование мячом? <b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.

68			Игра в мини-футбол	Комбини- рованный	<p>Как попасть в цель?</p> <p><b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><b>Научатся:</b> -добиваться достижения конечного результата.</p>
----	--	--	--------------------	----------------------	---	--	--

Итого: 68 часов