

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

МОУ "Половинская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической культуры
Н.В.Гоголева
Протокол № 1
от «25» 08.2023г

СОГЛАСОВАНО
Методический совет

Протокол № 1
от «25» 08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Г.К. Зимина

Приказ № 169 25.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1656003)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 – 4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

с особенностями основной образовательной программы основного общего образования и образовательными потребностями и запросами обучающихся МОУ «Половинская средняя общеобразовательная школа».

с возможностями линии УМК по физической культуре для 1-4 классов учебников «Физическая культура» 1-4 класса, под общ.ред В.И. Ляха (М.:Просвещение);

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

класс	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
3	3	34	102
4	3	34	102
			204

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям

двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических комбинациях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*
- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;*
- *задавать вопросы;*
- *контролировать действия партнера;*
- *использовать речь для регуляции своего действия;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3 класс

1. Знания о физической культуре (4ч)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- 1.3. Закаливание.

1.4. Волейбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;*
- *Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;*
- *Различать особенности игры волейбол, футбол;*
- *Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;*
- *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
- *Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*

2. Гимнастика с элементами акробатики (29ч)

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.4. Тестирование виса на время .

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.

2.8. Кувырок назад.

2.9. Кувырки.

2.10. Круговая тренировка.

2.11. Стойка на голове.

2.12. Стойка на руках.

2.13. Круговая тренировка.

2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

2.16. Прыжки в скакалку.

2.17. Прыжки в скакалку в тройках.

2.18. Лазанье по канату в три приема.

- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.21. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.22. Круговая тренировка.
- 2.23. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Круговая тренировка.
- 2.26. Тестирование вися на время.
- 2.27. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.28. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.29. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*

- *Правилам тестирования вися на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*

3. Легкая атлетика (30ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Прыжок в длину с разбега.
- 3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17.- 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.19. -3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.21. Прыжки на мячах – хобах.
- 3.22. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- 3.23. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.24. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.25. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.26. Беговые упражнения.
- 3.27. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.28. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

3.29. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

3.30. Бег на 100 м.

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хопаз;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений*
- *Осваивать технику бега различными способами*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные*
- *умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча.*

- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (14 ч).

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.2.- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- 4.5. Попеременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.6. Одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.7. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- 4.8. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.9 – 4.10. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.11. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.12. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
- 4.13. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.14. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры (25 ч)

- 5.1. Спортивная игра «Футбол».
- 5.2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- 5.3. Подвижная игра «Перестрелка».
- 5.4. Футбольные упражнения.
- 5.5. Футбольные упражнения в парах.
- 5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.9. Ведение мяча.
- 5.10. Подвижные игры.
- 5.11. – 5.12. Эстафеты с мячом.
- 5.13. – 5.15. Подвижные игры.
- 5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.17. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.18. Подготовка к волейболу.
- 5.19. Контрольный урок по волейболу.
- 5.20. Знакомство с баскетболом.
- 5.21. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.22. Спортивная игра «Футбол».
- 5.23. Подвижная игра «Флаг на башне».
- 5.24. Спортивные игры.
- 5.25. Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;

- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества.*

**Содержание учебного предмета
4 класс**

2. Знания о физической культуре (5ч)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Спортивная игра «Футбол».
- 1.3. Зарядка.
- 1.4. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

1.5. Физкультминутка.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;*
- *Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;*
- *Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;*
- *Рассказывать историю появления мяча и футбола;*
- *Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;*
- *Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;*
- *Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*
- **Составлять** индивидуальный режим дня.
- **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

2. Гимнастика с элементами акробатики (32ч)

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.4. Тестирование виса на время .

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Кувырок назад.

2.8. Круговая тренировка.

2.9. Стойка на голове и на руках.

2.10. Гимнастические упражнения.

2.11. Висы.

2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.

2.13. Круговая тренировка.

2.14. Прыжки в скакалку.

2.15. Прыжки в скакалку в тройках.

- 2.16. Лазанье по канату в два приема.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.20. Махи на гимнастических кольцах.
- 2.21. Круговая тренировка.
- 2.22. Вращение обруча.
- 2.23. Круговая тренировка.
- 2.24. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.
- 2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.29. Тестирование виса на время.
- 2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- *Выполнять строевые упражнения;*
- *Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;*
- *Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;*
- *Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;*
- *Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;*
- *Выполнять мост;*
- *Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;*
- *Выполнять упражнения на кольцах;*
- *Выполнять опорный прыжок;*
- *Проходить станции круговой тренировки;*
- *Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;*
- *Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;*
- *Крутить обруч;*
- *Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;*
- *Подтягиваться, отжиматься.*

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*
- *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*
- *Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.*
- *Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

3. Легкая атлетика (26ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Челночный бег.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта..
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Техника прыжка с разбега.

- 3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- 3.19. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.20. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.21. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.22. Беговые упражнения.
- 3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.24. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.26. Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (17 ч).

- 4.1. – 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.5. Попеременный одношажный ход на лыжах.
- 4.6. – 4.7. Одновременный одношажный ход на лыжах.
- 4.8. – 4.9. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- 4.10. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.11. – 4.12. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.13. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.14. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- 4.15. – 4. 16. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- 4.17. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «шлугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения;*
- *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

5. Подвижные и спортивные игры (22 ч)

- 5.1. Техника паса в футболе.
- 5.2. Контрольный урок по футболу.
- 5.3. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.4. Броски мяча в парах на точность.
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча.
- 5.9. Упражнения с мячом.
- 5.10. Ведение мяча.
- 5.11. Подвижные игры.
- 5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.13. Подвижная игра «Пионербол».

- 5.14. Упражнения с мячом.
- 5.15. Волейбольные упражнения.
- 5.16. Контрольный урок по волейболу.
- 5.17. Баскетбольные упражнения.
- 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.19. Футбольные упражнения.
- 5.20. Спортивная игра «Футбол».
- 5.21. Спортивные игры.
- 5.22. Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять		

					прыжков в длину с места.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.		
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-		

		положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.			силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.		<p>объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.		
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые		

		упоре лежа.			упражнения.		
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.		
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.		
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.		
13		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		развитию физических качеств в игре.	Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и

				развитию физических качеств в эстафете.	мяча. Знать правила игры.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять		

		и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		Способствовать развитию физических качеств в игре.	передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: технике бросков мяча одной рукой. Знать правила игры.		
22		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники бросков	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.		мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой. Знать правила игры.		передвижениях человека.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять бросков мяча в		

				физических качеств в эстафете.	кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
26		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
27		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м);	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

		Подтягивание в висе лежа (д).			Подтягивание	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения,
28	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе.			
29	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.			
30	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе.			
31	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические			

		упражнения. Прыжки через скакалку.		Развитие скоростно-силовых качеств.	упражнения; прыгать через скакалку.		
32		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе.		анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
33	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.			
34	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие.			
35	Строевые упражнения	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по	Уметь: выполнять			

		Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.		наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.		
36		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.		
37		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения.		
38		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной		

		равновесие (на бревне).		бревне).	скамье; Выполнить упражнения в равновесии.		
39		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке.		
40		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.		
41		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.		

		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.					
42		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.		
43		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.		
44		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять		

				канату.	лазание по канату.		
45		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.		
46		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату		
47		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		
48		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.			скоростно-силовые упражнения.		
III четверть							
Лыжная подготовка							
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять
50		Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Передвигаться скользящим шагом (с палками);		
51		Передвижение	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		

		скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	ный	техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.	передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
52		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		
53		Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		
54		Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъема скользящим шагом. Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.		
55		Подъем	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		

		скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	ный	техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.		<p>имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
56		Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».	Уметь: выполнять спуски в низкой стойке. Научиться: технике подъема «лесенкой».		
57		Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».		
58		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать правила эстафеты.		
59		Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным		

		двухшажный ход (с палками).			ходом.		
60		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).		
61		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		
62		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
63		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		
64		Прохождение дистанции 1500 м.	Контроль	Учет прохождения дистанции 1500	Уметь: передвигаться		

				метров.	попеременным двушажным ходом.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
67		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники ведения	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия
68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		
70		Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».		техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры.		
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		

		рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».		в игре.			
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой.		
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять		

		направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
77		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
78		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		

		Эстафета.					
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
79		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры		
81		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
82		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,
84		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники бросков	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».		мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		

		Подвижная игра «Охотники и утки».					
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; Выполнять силовые упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого		

		Прыжок в длину с места.		длину с места.	старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Умение характеризовать, выполнять задание в

93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.			соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность			
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.			
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на			

		вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			дальность.		
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.		
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.		

		легкой атлетики.					
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.		
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.		
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения заданий и

					Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		длину (способом согнув ноги). Эстафеты.		развитию физических качеств в эстафете.	прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	поставленной цели.	организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Научиться: технике тройного прыжка с места.		
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.		
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры.		
9		Строевые упражнения.	Контроль	Развитие выносливости. Учет	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.		техники тройного прыжка с места.	комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.		
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.		
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.		
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбинирован ный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться: технике метания мяча на точность.		

13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		развитию физических качеств в эстафете.	выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

		<p>мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».</p>		<p>качеств в игре.</p>	<p>ведение мяча; Знать правила игры.</p>	<p>дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в</p>
20		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</p>		
21		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя</p>		

		двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».		развитию физических качеств в игре.	руками снизу; Знать правила игры.		движениях и передвижениях человека.
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
24		Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
--	--	---	--	---	--	--	--

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики

25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться:		

		равновесие (на бревне).			технике лазания по канату.	людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.		
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по		

		приема. Опорный прыжок.			канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.		условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.		
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре.		
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок.		

34		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.		
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.		
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на	Контроль	Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике		

		брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).			выполнения упражнений на брусьях.		
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	Комбинирован ный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях.		
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Комбинирован ный	Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в весе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.		
40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	Комбинирован ный	Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие: силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.		

41		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет освоения техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках; выполнить прыжки через скакалку.		
43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Контроль	Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.		
44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках.		

		Челночный бег 3x10.					
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
47		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		

48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3x10.	Контроль	Учет физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
III четверть							
Лыжная подготовка							
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки
50		Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинирован ный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.		
51		Подъем	Комбинирован	Обучение технике	Научиться:	Развитие	

		«полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	ный	подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	этических чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
52		Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
53		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
54		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений
55		Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.		

				торможения упором.	Научиться: технике торможения упором.		
56		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбинирован ный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».		на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
57		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.		
58		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение плугом.		
59		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;		

				упором	выполнять торможение упором.		
60		Повороты переступанием. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.		
61		Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом; Знать правила эстафеты.		
62		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
63		Попеременный двушажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. Знать правила эстафеты.		
64		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Контроль	Учет прохождения дистанции 2500 метров.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом		

Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.		
67		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: выполнять		

		движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в		Умение планировать

		Эстафета.		развитию физических качеств в эстафете.	кольцо одной рукой. Знать правила игры.		собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;		

		изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».		ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться: технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры.		
75		Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.		техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.		
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		
78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		

		«Альпинисты».					
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
79		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры		
81		Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
82		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

				качеств в эстафете.	Знать правила игры.		
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять		

		направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».		Способствовать развитию физических качеств в игре.	передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения

					30 метров с высокого старта.		разучиваемых заданий и упражнений.
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и

		согнув ноги). Эстафеты.		качеств в эстафете.	длину с места. Знать правила эстафеты.	чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.		
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.		
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры.		
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить		

		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.			тройной прыжок с места.		
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты		
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.		
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.		
100		Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.		Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.		
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		

