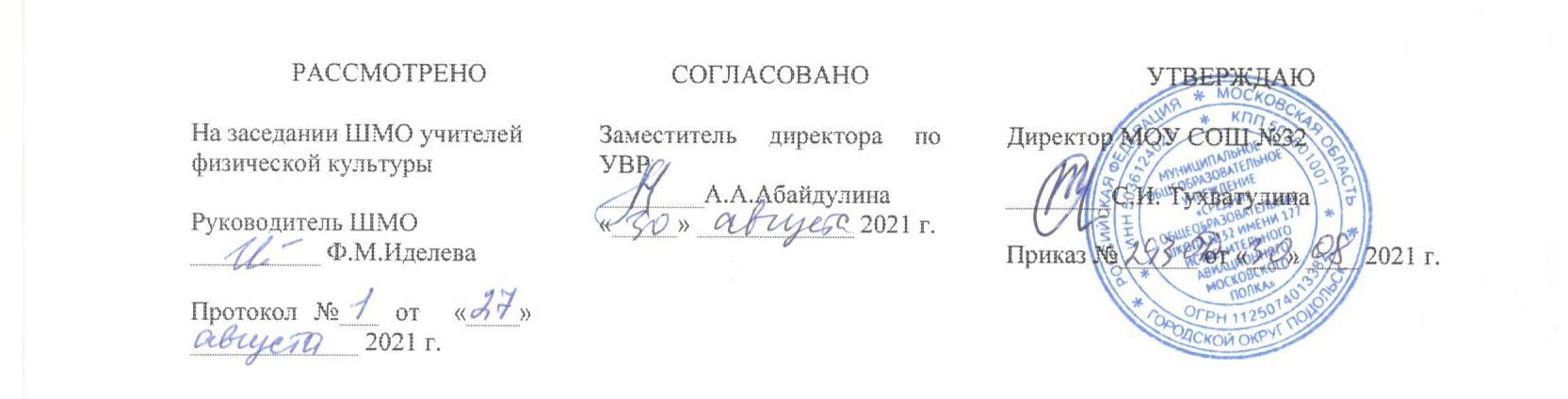
Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 4а,б.в,г.д,е класса**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составители:

Куприненко Елена Ивановна,

Цывленков Сергей Викторович,

учителя физической культуры

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Содержание**

Пояснительная записка …………………………………………………3

Содержание программы…………………………………………………4

Календарно-тематическое планирование……………………………………………………………..7

Планируемые результаты………………………………………………..29

Система оценки достижения планируемых результатов.

Критерии оценивания……………………………………………………31

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса………………………………………………33

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса общеобразовательной школы составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

№273-03, статья 11 (п.1,2,3) «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; статья 12 (п.1, 3,5) «Образовательные программы»;

* концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России (2009) М, Просвещение
* приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 г. №2357«О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373»;

«Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10

* основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ № 32

Данная программа составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Программы общеобразовательных учреждений). Начальные классы (1-4). – М.: Просвещение, 2012.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей первоклассников.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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

Приказом Минздрава РФ и Минобразования РФ №186/272 от 30 июня 1992 года предусмотрено, что перед поступлением в школу дети распределяются для занятий физической культурой и спортом на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Занятия учащихся, относящихся к основной группе, проводятся по учебной программе в полном объеме, учащиеся участвуют в соревнованиях и тестовых испытаниях.

Занятия учащихся, отнесенных к подготовительной группе, проводятся по учебной программе в полном объеме с использованием упражнений по общей физической подготовке (ОФП). При отсутствии противопоказания разрешаются тестовые испытания.

Занятия с учащимися специальной группы проводятся дифференцированно с учетом рекомендаций медицинских работников. Во время учетных уроков обучающиеся выполняют сообщения, презентации по темам, предусмотренным программой.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры отводится 3 час в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели, 102 учебных часа.

**Описание ценностных ориентиров учебного предмета.**

*Ценность жизни* - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро - здания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

**Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Лёгкая атлетика | 25 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 40 |
| 5 | Лыжные гонки | 19 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| итого | | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**Легкая атлетика и подвижные игры - 10 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Характеристика основных видов деятельности ученика | Предметные знания. | Домашнее задание. | План.  сроки прохож-  дения | | | | | | | | | | | | | |
| По плану | | | | | | | | | | | скорректировано | | |
| 1. | ИОТ-001,037. Правила поведения на стадионе. Что такое легкая атлетика. | ИОТ-001, 037. Правила поведения на стадионе. Что такое легкая атлетика. | Научиться соблюдать правила поведения и технику безопасности. | Стр. 19-20т читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений Обучение техники высокого и низкого старта. Подвижная игра.  УФП- бег 30м. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участи в игре; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | Научатся: выполнять строевые упражнения. | Стр. 96- читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 3. | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию на 60м.Развитие двигательных качеств. Подвижная игра. УФП-челночный бег 3х10м. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | Научатся: выполнять высокий старт. | Стр. 96-97 читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 4. | Развитие двигательных качеств. Учет- бег на 60м. Подвижная игра. УФП- 6минут. бег. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: правильно выполнять челночный бег. | Стр. 99-100 выполнить упражнения. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 5. | Объяснение техники метания малого мяча. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры (эстафеты).  УФП- прыжок в длину с места. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: выполнять технику прыжка в длину с места. | Стр. 100 читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 6. | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию малого мяча с шага бега с высокого старта. УФП- наклон вперед из положения сидя. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Решают и приходят общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: технически правильно выполнять бег с высокого старта. | Стр. 104-105 читать, выполнить упражнения |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 7. | Учет-техники метания малого мяча с места и с шага. Закрепление технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра. УФП- подтягивание. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: правильно выполнять размах и метание. | Стр. 104-105 читать, выполнить упражнения. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 8. | Техника прыжка в длину с разбега. Объяснение техники бега на среднею дистанцию. Развитие двигательных способностей. Эстафеты. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Понимают значение для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: выполнять прыжок в длину с места. | Стр. 100 читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 9. | Изучение бега на среднею и дальнюю дистанции. Закрепление прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры. | Самостоятельно выделяют и формулируют поставленные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: выполнять метание малого мяча на дальность. | Стр. 108-109 читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 10 | Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление техники бега на средние и дальние дистанции. Подведение итогов. | Самостоятельно выделяют и формулируют поставленные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега. | Стр. 110-112 читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| Спортивные игры.  Волейбол -10 часов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11  1 | Иот-038. Основные понятия о игре в волейбол. Правила безопасности в спортивном зале, с мячами. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Научатся: соблюдать правила поведения в спортивном зале, с мячами. | Стр. 19-20 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 12  2 | Обучение броскам мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Подвижная игра с элементами в/ла. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: правильно выполнять броски мяча через сетку. | Стр. 71-73 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 13  3 | Обучение броскам мяча через сетку из разных мест зоны. Ловля мяча над головой. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра с элементами в/ла. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Научатся: ловле мяча над головой. | Стр.67-70 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 14  4 | Обучение подачи мяча двумя руками из-за головы. Учет-прыжок в длину с места. Подвижная игра. | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | Научатся: подачи мяча из-за головы двумя руками. | Стр.161-164 читать и выполнить упражнение. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 15  5 | Обучение подачи мяча через сетку броском одной рукой. Развитие двигательных качеств. Игра пионербол. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: правильно выполнять подачу мяча через сетку одной рукой. | Стр.81-91 читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 16  6 | Повторить выученные приема и передачи мяча над собой  . Игра пионербол.Учет-подъёма туловища из положения лежа за 30 с. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся:  Выполнять упражнения для укрепления пресса. | Стр.81-91 читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 17  7 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Развитие двигательных качеств. Игра пионербол. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: правильно перемещаться по команде «переход». | Стр.81-91 читать. |  | | | | | | | | |  | | | | |
| 18  8 | Учет- передачи мяча над собой двумя руками сверху. Игра пионербол. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми. | Научатся:  Правильно выполнять подтягивание на перекладине. | Стр.165-170  читать. |  | | | | | | | | |  | | | | |
| 19  9 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол. | Ориентируются в разнообразии способов решении задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся:  выполнять упражнения для развития двигательных качеств. | Стр.165-170  читать. |  | | | | | | | | |  | | | | |
| 20  10 | Подведение итогов. Подвижная игра «Перестрелка». | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры. | Разучить комплекс вольных упражнений. |  | | | | | | | | |  | | | | |
| Баскетбол – 10 часов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21  1 | ИОТ – 038. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности при работе с мячами. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячом. | Прочитать технику безопасности и правила игры по баскетболу. |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 22  2 | Техника остановок и передвижения баскетболиста. Техника ловли и передачи мяча на месте в паре. Развитие двигательных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложение и оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: правильно выполнять броски и ловлю мяча в паре. | Стр.114-117выучить. |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 23  3 | Совершенствование ловли и передачи мяча в паре. Развитие двигательных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Ставят и формулируют проблемы. Используют установленные правила в контроле способа решения. Решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | Стр.120-121 читать, выполнить. |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 24  4 | Учет – передача мяча в парах на месте.  Развитие двигательных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: правильно выполнять ведение мяча. | Стр.47-51 читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 25  5 | Обучение ведению мяча на месте и в движении. Развитие двигательных качеств.  Эстафеты с элементами спортивных игр. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: выполнять передачу мяча после ведения. | Стр.91-93 читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 26  6 | Учет – челночный бег 4х9м. Обучение броску мяча с места. Развитие двигательных качеств по средством подвижных игр. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: выполнять бросок мяча с места. | Стр.52 проверь себя. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 27  7 | Совершенствование броска мяча с места. Совершенствование ведения мяча со сменой рук в движении.Учебная игра по упрощенным правилам. | Ставят и формулируют проблемы. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения, ставят вопросы, обращаются за помощью; решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: выполнять челночный бег. | Выучить комплекс упражнений с мячами. |  | | | |  | | | | | | | | | |
| 28  8 | Обучение ведению мяча с изменением направления. Совершенствование изученных способов. Учебная игра по упрощенным правилам. | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: ведению мяча с изменением направления и сменой рук. | Стр. 20-25 читать. |  | | | |  | | | | | | | | | |
| 29  9 | Учет ведение мяча со сменой рук. Совершенствование владения мячом по средством подвижных игр и эстафет. Развитие двигательных качеств. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом. | Стр. 20-25 читать. |  | | | |  | | | | | | | | | |
| 30  10 | Подведение итогов. Учебная игра по упрощенным правилам. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложение и оценку учителей, товарищей. родителей и др.людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственным и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: выполнять прыжок в длину с места на результат. | Выучить комплекс ОРУ с элементами гимнастики. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| Гимнастика. 18 часов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31  1 | ИОТ – 036. Техника безопасности и правила поведения на снарядах. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способов решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; решают о распределении функций и ролей совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма на уроках гимнастики. | Стр.112-115 читать. |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 32  2 | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра. | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: выполнять упражнения на гимнастическом бревне. | Стр.132-134 читать. |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 33  3 | Совершенствование ходьбе по бревну. Обучение элементов акробатики. Развитие двигательных качеств. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации в столкновении интересов. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: - выполнять акробатические элементы. | Стр. 133 - 135 читать. |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 34  4 | Учет – гибкость. Совершенствование акробатических элементов.  Подвижная игра. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: -выполнять упражнения для развития гибкости. | Стр. 123-125 читать. |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 35  5 | Совершенствование акробатических элементов. Обучение лазания по канату. Развитие двигательных качеств. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способов решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; решают о распределении функций и ролей совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -правильно выполнять лазание по канату. | Стр.123-125 читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 36  6 | Техника выполнения кувырка вперед, назад. Совершенствование лазания по канату. Развитие двигательных качеств посредством подвижной игры. | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. | Стр. 129-130  читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 37  7 | Учет – техника кувырка вперед, назад. Обучение акробатической связке. Развитие двигательных качеств. | Ориентируются в разнообразии решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: -выполнять самоконтроль при выполнении акробатических элементов. | Самостоятельно составить акробатическую связку из выученных элементов. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 38  8 | Совершенствование акробатической связки. Упражнение на развитие силы рук. Эстафеты. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др.людей. допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: -выполнять упражнения для выполнения силовых способностей | Выполнить упражнение для укрепления мышц рук. |  | | | | |  | | | | | | | | |
| 39  9 | Обучения выполнения упражнения на перекладине. Совершенствование акробатической связки. Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -выполнять упражнения на перекладине. | Стр.126-128 читать, выполнить упражнение. |  | | | | |  | | | | | | | | |
| 40  10 | Учет- сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Обучение опорному прыжку. Развитие двигательных качеств. | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | Научатся: -самостоятельно организовывать и выполнять акробатическую связку. | Выучить комплекс ОРУ. |  | | | | |  | | | | | | | | |
| 41  11 | Совершенствование опорного прыжка и совершенствование упражнений на перекладине. Прохождение полосы препятствий. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -самостоятельно выполнять упражнения для выполнения двигательных качеств. | Стр. 133  Читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 42  12 | Учет- акробатической связки. Совершенствование опорного прыжка. Развитие двигательных качеств по средствам эстафет. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на снарядах. | Стр. 73-80  Читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 43  13 | Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -научатся выполнять контроль и взаимоконтроль за выполнением упражнения. | Стр.91-92  Читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 44  14 | Совершенствование опорного прыжка. Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр. | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: -Технически правильно выполнять опорный прыжок. | Стр. 35-50 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 45  15 | Учет – опорный прыжок. Полоса препятствие с элементами гимнастики. Развитие двигательных качеств. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -добиваться достижений конечного результата. | Стр. 35-50 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 46  16 | Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -организовывать и проводить круговую тренировку. | Стр. 35-50 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 47  17 | Учет – подтягивание. Эстафета с элементами гимнастики. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -выполнять упражнения для укрепления пресса. | Стр. 81-90 читать. |  | | | |  | | | | | | | | | |
| 48  18 | Подведение итогов. Прохождение полосы препятствий. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Научатся: -самостоятельно выполнять упражнения для развития двигательных качеств. | Составить комплекс ОРУ для занятий на свежем воздухе. |  | | | |  | | | | | | | | | |
| Лыжи - 19 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49  1 | ИОТ – 042. Экипировка лыжника. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -правильно выбирать форму в соответствии с погодой. | Стр. 158-159 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 50  2 | Изучение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -технически правильно выполнять движения на лыжах. | Стр. 156-157 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 51  3 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие двигательных качеств. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Научатся: -выполнять шаги на лыжах различными способами. | Стр. 156-157 читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 52  4 | Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. Подвижная игра. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: -выполнять упражнения на лыжах с переменной скоростью. | Стр. 71-73  читать. |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 53  5 | Совершенствование движения на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Техника дыхания. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -следить за дыханием во время передвижения на лыжах. | Стр. 163-164. читать. |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 54  6 | Учет -прохождение дистанции 1 км. Обучение техники спуска и подъема. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Научатся: -равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах. | Стр. 161-162 читать. |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 55  7 | Обучение поворота. Совершенствование спуска и подъема. Развитие двигательных качеств. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: -выполнять повороты на лыжах различными способами. | Стр. 165-170 читать. |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 56  8 | Учет –техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование подъемов и спусков. Обучение различных видов торможения. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -равномерно распределять свои силы и выполнять правильное дыхание. | Стр. 52 -56 читать. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 57  9 | Повторить ранее изученные способы ходов. Совершенствование поворотов. Обучение видов торможения. | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -корректировать технику торможения и поворотов. | Прохождение дистанции 1 км. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 58  10 | Совершенствование движению на лыжах с чередованием шагов и хода. Развитие двигательных качеств. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Научатся: -чередовать виды ходов и шага. | Прохождение дистанции 1 км. |  | | |  | | | | | | | | | | |
| 59  11 | Развитие выносливости и техника дыхания. Совершенствование подъемов и спусков. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход. | Повторить технику выученных ходов. |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 60  12 | Учет техники подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах выученными ходами. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Научатся: -выполнять самоконтроль при выполнении передвижения на лыжах. | Повторить технику подъема, спуска и торможения. |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 61  13 | Техника торможения. Прохождение дистанции на лыжах до 1,5 км. | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Научатся: -самостоятельно распределять силы, при прохождении дистанции 1,5 км. | Стр. 91-93 читать. |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 62  14 | Совершенствование техники передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов 1,5 км. Развитие двигательных качеств. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -выполнять чередование шагов на лыжах. | Прохождение дистанции 1500м. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 63  15 | Совершенствование техники передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов 1,5 км. Развитие двигательных качеств. | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -выполнять чередование шагов на лыжах. | Повторить ранее изученную технику ходов. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 64  16 | Учет 1500м без учета времени. Обучение падения на лыжах. Подвижная игра. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -соблюдать правила поведения и соблюдения травматизма. | Повторить технику торможения. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 65  17 | Совершенствование падению на лыжах. Совершенствование ходов. Развитие двигательных качеств. | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -выполнять самоконтроль на дистанции 1,5 км. | Стр. 73-77 читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 66  18 | Развитие двигательных качеств посредством эстафет. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -выполнять технику передвижения на лыжах. | Стр. 73-77 читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 67  19 | Подведение итогов. Эстафеты. Подвижные игры на лыжах. | Общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты. | Выучить комплекс ОРУ с мячами. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| Баскетбол (подвижные игры) – 10 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 68  1 | ИОТ – 038. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности при работе с мячами. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячом. | Прочитать технику безопасности и правила игры по баскетболу. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 69  2 | Повторение ловли и передачи мяча в паре. Развитие двигательных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложение и оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: правильно выполнять броски и ловлю мяча в паре. | Стр.135-144 читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 70  3 | Совершенствование ловли и передачи мяча в паре. Развитие двигательных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Ставят и формулируют проблемы. Используют установленные правила в контроле способа решения. Решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | Стр.135-144 читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 71  4 | Повторение ведению мяча на месте и в движении. Развитие двигательных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: правильно выполнять ведение мяча. | Стр.165-170 выполнить упражнение. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 72  5 | Учет - передачи мяча после ведения. Обучение броска мяча на месте и после ведения.  Эстафеты с элементами спортивных игр. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: выполнять передачу мяча после ведения. | Стр.165-170 выполнить упражнение. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 73  **6** | Совершенствование выученных элементов в баскетболе. Обучение броску мяча с места и после ведения. Развитие двигательных качеств по средством подвижных игр. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: выполнять бросок мяча с места. | Стр.73-80 читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 74  7 | Совершенствование броска мяча с места и после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам. | Ставят и формулируют проблемы. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения, ставят вопросы, обращаются за помощью; решают о распределении функций и ролей в совместной деятельности, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: выполнять челночный бег. | Выучить комплекс упражнений с мячами. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 75  8 | Учет – челночный бег 4х9м. Обучение ведению мяча с изменением направления и сменой рук. Учебная игра по упрощенным правилам. | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: ведению мяча с изменением направления и сменой рук | Выполнить упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 76  9 | Совершенствование владения мячом по средством подвижных игр и эстафет. Развитие двигательных качеств. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом. | Стр. 22-25 читать. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 77  10 | Учет – челночное ведение. Подведение итогов. Подвижная игра. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложение и оценку учителей, товарищей. родителей и др.людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственным и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: выполнять прыжок в длину с места на результат. | Выучить комплекс ОРУ. |  | | | | |  | | | | | | | | |
| Волейбол – 10 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78  1 | Иот-038. Основные понятия о игре в волейбол. Правила безопасности в спортивном зале, с мячами. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Научатся: соблюдать правила поведения в спортивном зале, с мячами. | Стр. 19-20 читать. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 79  2 | Обучение подачи мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Подвижная игра с элементами в/ла. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: правильно выполнять броски мяча через сетку. | Стр. 71-73 читать. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 80  3 | Обучение подачи мяча через сетку из разных мест зоны. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра с элементами в/ла. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Научатся: ловле мяча над головой. | Стр.67-70 читать. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 81  4 | Учет – подачи мяча через сетку. Обучение подачи мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра. | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | Научатся: подачи мяча из-за головы двумя руками. | Стр.166-167 читать и выполнить упражнение. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 82  5 | Передачи мяча двумя руками от головы в парах через сетку. Развитие двигательных качеств. Игра пионербол. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: правильно выполнять подачу мяча через сетку одной рукой. | Стр.81-91 читать. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 83  6 | Передачи мяча двумя руками от головы в парах через сетку. Игра пионербол. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся:  Выполнять упражнения для укрепления пресса. | Стр.81-91 читать. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 84  7 | Повторить – технику стойки,остановки,перемещения в/та. Развитие двигательных качеств. Игра пионербол. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: правильно перемещаться по команде «переход». | Выполнить упражнение на развитие гибкости. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 858 | Учет – прыжки на скакалке. Подвижная игра с элементами волейбола. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми. | Научатся:  Правильно выполнять подтягивание на перекладине. | Выполнить упражнение на развитие ловкости. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 86  9 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол. | Ориентируются в разнообразии способов решении задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся:  выполнять упражнения для развития двигательных качеств. | Выполнить упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 87  10 | Подведение итогов. Подвижная игра «Перестрелка». | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры. | Разучить комплекс ОРУ. |  | | | | | | |  | | | | | | |
| Легкая атлетика (подвижные игры) – 15 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88  1 | ИОТ-001,037. Правила поведения на стадионе. Что такое легкая атлетика. | ИОТ-001, 037. Правила поведения на стадионе. Что такое легкая атлетика. | Научиться соблюдать правила поведения и технику безопасности. | Стр. 19-20т читать. |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 89  2 | Совершенствование строевых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта. Обучение прыжка в высоту с разбега. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участи в игре; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | Научатся: выполнять строевые упражнения. | Стр. 96- читать. |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 90  3 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Техника челночного бега. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | Научатся: выполнять высокий старт. | Стр. 101 - читать. |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 91  4 | Учет- прыжок в высоту с разбега. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; решают и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: правильно выполнять челночный бег. | Стр. 99-100 выполнить упражнения. |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 92  5 | Обучение метание малого мяча в цель. Развитие двигательных качеств, методом подвижных игр. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: -технически правильно выполнять прыжок с разбега. | Стр. 104 читать. |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 93  6 | Совершенствование метания малого мяча с места в цель. Техника высокого и низкого старта. Подвижная игра. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -выполнять прыжок в высоту с разбега и добиваться достижения конечного результата. | Стр. 107-108 выполнить упражнения. |  | | | | | | | | | | | | |  |
| 94  7 | Совершенствование метания малого мяча с места в цель. Развитие двигательных качеств, методом подвижных игр. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -организовывать и проводить, подвижные игры. | Стр. 106-108 выполнить упражнения. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 95  8 | Тест – метание малого мяча в цель. Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений. | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: -технически правильно выполнять метание мяча в цель. | Составить комплекс ОРУ с элементами л/а упражнений. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 96  9 | Повторение техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра. УФП- скорость (30м). | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | Научатся: выполнять высокий старт. | Стр. 108-109 читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 97  10 | Техника бега 0м с низкого старта.  Развитие двигательных способностей. Подвижная игра.  УФП- выносливость (6 минутный бег). | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Решают и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Научатся: правильно выполнять технику прыжка в длину с места. | Стр. 98-99 читать, выполнить упражнения. |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 98  11 | Техника передачи эстафетной палочки.  Учет –бег 60м.  УФП – ловкость (челночный бег 3х10м). | Самостоятельно выделяют и формулируют поставленные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся: Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться окончательного результата. | Выполнить упражнения на развитие выносливости. |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 9912 | Обучение бега на средние дистанции до 1 км. Развитие двигательных качеств посредством эстафет.  УФП – скоростно- силовое качество (прыжок в длину с места). | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Организовывают здоровье - сберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: выполнять упражнения для развития двигательных качеств. | Стр. 110-112 читать. |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 100  13 | Совершенствование бега на средние дистанции до 1 км. Подвижная игра.  УФП – гибкость (наклон вперед из положения сидя). | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Организовывают здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: Технически правильно выполнять бег до 1 км. | Стр. 111 читать. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 101  14 | Учет – бег 1 км. Развитие двигательных качеств посредством эстафет и подвижных игр.  УФП – сила (подтягивание). | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения в беге. | Выполнить упражнения для развития скорости. |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 102  15 | Подведение итогов. Подвижные игры и эстафеты. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чёток следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры. | Самостоятельно выполнять физические упражнения ранее изученные. |  | | | | | | | | | | |  | | |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

***Предметные результаты:***

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

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

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

Формы организации учебного процесса: комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

**Критерии оценивания.**

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

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе,  количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе, лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6.6-6,4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5.00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

1. *А Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся *\1-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival>.1[september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа: <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет. О. - Режим доступа:<http://pedsovet.org>

**3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.
3. **Учебно-практическое оборудование:**
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м
6. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Обруч пластиковый детский
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
12. Рулетка измерительная
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Сетка для переноса и хранения мячей

Согласовано

Протокол заседания МО учителей физической культуры

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ года№\_\_\_

Согласовано

Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шевченко Л.Б.

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года.