

муниципальное казённое образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»
Ольгинского района Приморского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (УМК «Школа России»)
4 класс

3 часа, 102 часа

кол-во часов в неделю 3ч., в год 102ч.

Учитель: Войтик Л.Л. начальные классы, высшая
Ф. И. О. педагога, преподаваемый предмет, категория

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Закона Российской Федерации «Об образовании».

Учебник: В.Н. Лих Москва, «Просвещение», 2018
(Автор, название, издательство, год издания)

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 4-х классов общеобразовательных учреждений средней школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования), на основе рабочей программы под редакцией В.И. Ляха 1-4 класс и составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312(ред. От 30.08.2011г. с изменениями, внесенными МО и Н РФ от 01.02. 2012г. № 74
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Закон об образовании РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта общего начального образования.
За основу взята «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение» 2010 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 102 часа, 3 урока в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

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

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся 4-х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- * Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
- * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- * проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- *оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- *организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Структура программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

1. «Знания о физической культуре»;
2. «Способы двигательной деятельности»

3. «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

• Способы физкультурной деятельности

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.
- Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.

Требования к образовательным результатам обучающихся.

Личностные

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Метапредметные

*научатся самостоятельно составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование для занятий подвижными играми со своими сверстниками.

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся находить компромиссы при принятии решений, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

Предметные результаты

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

- смогут самостоятельно осуществлять судейство подвижных и спортивных игр, проводить занятия в качестве командиров отделения.

Внеурочная занятость учащихся.

Программа предусматривает проведение внеклассных (*кружки, секции*) занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей, тренеров. Занятия проводятся в учебном кабинете, спорт. зале, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, исследовательская деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Данный вид деятельности предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

**Годовой план-график прохождения учебного материала
по физической культуре в 4 классах**

Разделы программы	Кол-во часов	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-16	17-27	28-48	49-69	70-78	79-97	98-102	
Базовая часть	78								
Легкоатлетические упражнения		16						5	
Гимнастика с элементами акробатики				21					
Подвижные игры с элементами спортивных игр			11			9			
Лыжная подготовка					21				
Вариативная часть	24								
Подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкой атлетики							19		
Итого	102	27		21	30		24		

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п. **По технике владения двигательными действиями: умениями, навыками** Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Уровень физической подготовленности, 4 класс(10 -11.лет)

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30м	5.0	6.1-5.5	6.6 -6.3	5.2 -5.1	6.5-6.3	6.6 -6.4
Бег 60м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 3x10м	8.6 -8.5	9.5 – 9.3	9.9 – 9.7	9.1 -8.9	9.7- 9.3	10.4-10.1
Прыжок в длину с места	185 -195	140- 160	130 - 140	170 -185	140- 150	120-130
Выносливость Бег 6 минут	1250-1300	900-1000	850-900	1050-1100	750-900	650-700
Бег 1000м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Гибкость, наклон вперед из положения сидя	8.5-10.0	4-6-8	2	14.0-15.0	14.0-15.0	7-10
Силовые. Подтягивание На низкой перекладине	5-6	3- 4	1	18 - 19	8-10-14	4
Подъем туловища из положения сидя, под углом 30° за 30 секунд	21-24 и выше	11-20	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже

Список учебно-методической литературы

Для учителя

1. В.И. Лях. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы, М.: Просвещение, 2013г.
2. В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для общеобразовательных учреждений – 1-4 классы, издание М.: Просвещение 2012г.
3. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов «Физическая культура». Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы – М.: «ВАКО» 2012г.
4. А.Ю. Патрикеев «Подвижные игры» 1-4 классы М.: «ВАКО» 2007г.
5. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, методические рекомендации, М.: «ВАКО» 2005г.
6. И.А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», практическое пособие – 2-е издание, Мн.: Выш. Шк. 1994г.
7. Виммер, Йорг, «Олимпийские игры» /пер с нем. Е.Ю.Жирновой М.: ООО ТД «Издательство Мир книги» 2007г.
8. Планирование учебной деятельности, рабочие программы по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы, автор – составитель Р.Р. Хайрутдинов. Издательство «Учитель» 2013г. Волгоград.

Для учащихся

1. В.И. Лях учебник, «Физическая культура 1-4 классы»
2. М. «Просвещение», 2012г.
3. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура 3-4 классы»
«Астрель», 2013г.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Тип урока. Количество часов	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и мета предметные) Характеристика деятельности				Дата по плану	Дата фактически	
					Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД			
Лёгкая атлетика – 11 часов											
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале лёгкой атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	Вводный 1 час	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических	Уметь правильно выполнять основные движения и ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах поведения на занятиях, ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учёбе	1.09		

			Инструкция по ТБ		требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях				
Техника высокого спрта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3х10м. Олимпийские игры, история возникновения.	Комбинированный 1 час	Техника высокого спрта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Кот и мышь». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать «челночком»	Овладение фактами истории развития физической культуры характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Овладение фактами истории развития Олимпийских игр	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	5,09	
Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предмета	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Кот и мышь», «Невод», «Пустое место» Эстафеты с предметами	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30м.	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	9,09	

ми					культуры	целей			
Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	Контрольный 1 час	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. Техника челночного бега 3x10 м.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м. Понимать термины: эстафета, старт, финиш.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	11.09	
Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. XXII олимпийские игры в г. Сочи.	Уметь пробегать «челноком» этап 3x10м с максимальной скоростью; совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. Знать современную историю олимпийского движения.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	12.09	
Урок – игра на	Комбинированный	Подвижные игры «Белые	Продолжить формирование	Овладение фактами	Умение анализировать и	Умения организмы	Формирование социальной роли	16.09	

материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	рованный 1 час	медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места	истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	ученика. Формирование положительных отношений к учению		
Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Прыжок в длину с места. Игра «Водх во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Влияние бега на здоровье	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	18,0 9	
Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладинах.	Контрольный 1 час	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладинах. Многопрыжки. Игра «Водх во рву» Развитие скоростно-силовых качеств. Плавания	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многопрыжки.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	19,0 9	

			соревнований в беге, прыжках				взрослыми людьми			
Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами и «Самый быстрый»	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Соревнования между командами «Самый быстрый»	Знать правила игр, применять их в разнообразных условиях. Иметь представление о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	23,0 9		
Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	Комбинированный 1 час	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в лёгкой атлетике	Уметь метать из различных положений на заданное расстояние и в цель. Иметь представление о необходимости выполнения утренней гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	25,0 9		

Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	Контроль 1 час	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств. Приёмы	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закликивания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с фи- зическими нагрузками	Рефлексы способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умение активно включаться в коллектив- ную деятельность, взаимодейст- вовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным указом	26,0 9
--	-------------------	--	---	--	---	---	---	-----------

Кроссовая подготовка - 14 часов

Урок-игра, соревнование «Самый доносой». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие вербужки». Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами; учить поворотам на месте; совершенствовать технику выполнения прыжков.	Знать и выполнять правила игр, применять их в разнообразных условиях. Иметь представление о личной гигиене.	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	30.09
Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	Бег с изменением направления. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о личной гигиене.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	2.10

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь измерять рост, вес и силу мышц.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий.	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	3.10
Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой». Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травм.	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	7.10
Бег по пересечённой местности. Преодоление малых	Комбинированный 1 час	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической.	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	9.10

	препятствий.					культуры	тия со сверстниками и взрослыми людьми		
	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в том числе и бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включиться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	10.1 0
	Урок-игра, соревнования. Эстафеты между командами и	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вырубкой». Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Умение объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	14.1

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Физические качества и их связь с физическим развитием.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	16.1 0
Шестиминутный бег на результат.	Контрольный 1 час	Шестиминутный бег на результат. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий.	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	17.1 0

Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марише», «Перебежка с выручкой». Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные органы, глаза, уши.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность общения с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.	21.1 0
Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность общения с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	23.1 0

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной сложностью.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	24.1 0
Урок-игра, соревнование. Встречи с эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	6.11

Бег 1 км на результат.	Контрольный 1 час	Кросс 1 км. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	7.11
------------------------	-------------------	--	--	--	---	---	--	------

Подвижные игры – 2 часа

Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	ОРУ и движения. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития физической подготовки человека	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волеизъявление, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	11.1
---	-----------------------	--	---	---	---	---	---	------

Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час	Игры: «Меч-ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	и	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проводить положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	13.1 1
---	--------------------------	--	--	---	--	--	---	--	-----------

Гимнастика – 18 часов

Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики)	Комбинированный 1 час	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Инструктаж по	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Иметь представление о правилах поведения на занятиях; иметь общие представления о		Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учёбе	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	14.1 1
---	--------------------------	--	---	--	--	---	---	--	-----------

	основными акробатикой). Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения.		ТБ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	строевых командах и распоряжениях. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».						
	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекид, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей. Игра «Что	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включиться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигать целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	18.1 1	

Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление о преимуществах здорового образа жизни;	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	20.1 1	
Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Контрольный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках (учёт). Выполнение команд: «Становись!», «Рядись!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей, гибкости. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	21.1 1	

Тест на гибкость. Акробатика.	Контрольный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно о Кувырок назад и переворот, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей. Игра «Что	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	25.1 1
Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка» лучше	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Под нос, подолом» Соревнование «Чья «березка» лучше	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигание целей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	27.1 1

Висы. Подтягива ние. Строевые упражнений.	Ком бини рован ный 1 час	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастическую скамейку. Развитие силовых	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	28.1 1
---	--------------------------------------	--	------------------------------	--	--	---	--	-----------

Висы. Подтягива ние. Отжимани е. Стрессовые упражнен ия. Тягиваль ные упражнен ия.	Ком бини рован ный 1 час	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Нис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картошки». Развитие силовых качеств. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Шаги галоп и	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	2.12
Урок - игра, соревнования. Эстафеты с предметами. Комплекс	Ком бини рован ный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Под нос, потолок» Эстафеты с предметами Контроль осанки в движении	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	4.12

	корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в									
Отжимание от скамейки (зачёт)	Контрольный 1 час	Отжимание от скамейки (зачёт) Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять висы и упоры	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигать целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	5,12		

			«Маскировка» в колоннах». Развитие силовых способностей							
Висы. Подтягивание (учёт). Отжимания. Строевые упражнения.	Контрольный 1 час	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (учёт). Поднимание ног в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	9.12		

Опорный прыжок, лазание по канату	Комбинированный 1 час	ОРУ в движении. Лазание по канату и три приема. Опорный прыжок на горку матов. Вскоз в упор на коленях, соскок помахом рук. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение по диагонали, противоходом.	Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигать целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	16.1 2
Урок-игра, соревнования. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты	Комбинированный 1 час	Ползательные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Под нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Кто самый сильный» (соревнования по подтягиванию)	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений на равновесие, о режиме дня младшег	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Восвоя саморегуляцию, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	18.1 2

	с предмета ми.			школьни ка						
	Опорный прыжок, лазание по канату	Комбинированный 1 час	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гимнастическом матах. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	19.1 2	
	Опорный прыжок, лазание по канату (учёт)	Контрольный 1 час	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема (учёт). Перелезание через препятствие.	Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	23.1 2	

			Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых.			находить ошибки, эффективно их исправлять.	цели			
Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Кто самый сильный» (соревнования по подтягиванию).	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	25.1 2		
Подвижные игры – 3 часа										
Народные игры. Игры с прыжками	Комбинированный	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик».	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Умения активно включаться в коллективную	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	26.1 2		

через препятствия, с набивным мячом.	1 час	«Удочка»		образами.	действия и его результата с заданным эталоном	деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	добродетельности, взаимопомощи и соперничества	
Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивным мячом.	Комбинированный 1 час	Подобные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка»	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий, прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	13.0 1
Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Подобные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка». Соревнование «Кто самый сильный» (соревнование по подтягиванию) Эстафеты с предметами	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий, прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	15.0 1

Подвижные игры – 16 часов									
Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей ТБ	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь представление о пользе подвижных игр для организма младшего школьника	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	16,0 1	
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Понимать термины «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	20,0 1	
Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Умение активно включаться в коллективную деятельность,	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	22,0 1	

			движении шагом и бегом. Броски в цель (цел). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч леву». Развитие координационных способностей			труда, находить возможности и способы их улучшения	взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	и учению		
	Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	23.01	

Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	27,0 1
Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (шты). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловицу». Развитие координации	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в свободный период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями и режимом дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	29,0 1

			ых способностей	способностях.						
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с прыжками, метаниями	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигать целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	30.01		
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с прыжками, метаниями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	3.02		
Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (цел). ОРУ. Игра «Поллианна»	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	5.02		

			цель», «Мечловину». Развитие координационных способностей Эстафета							
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр.	Ознакомление фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	6.02		
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками, метаниями	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигать цели	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	10.02		
Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (цели). ОРУ.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результатов	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодейс	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	12.02		

			Игра «Подвижная цель», «Мяч вонду». Развитие координационных способностей. Соревнование «Кто дальше уедет после спуска».			культуры	твоя со сверстниками и взрослыми людьми			
Подвижные	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками, метаниями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	13.0 2		
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками, метаниями.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Умение организовывать деятельность и паре, выбирать и использовать средства достижения цели.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	17.0 2		
Урок-игра, соревнования	Комбинированный	Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро	Знать и выполнять правила игр в разнообразных	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение	Умение анализировать и объективно оценивать	Умение активно включаться в коллектив	Проводить положительные качества личности и управлять своими	19.0 2		

	нис. Метание снежков в цель, на дальность «Кто самый ловкий?».	1 час	и точно» Соревнование по метанию снежков в цель и на дальность «Кто самый ловкий?».	условиях	их с эталонными образцами.	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками и достижении целей	эмоциями в различных (нестандарт ных ситуациях и условиях		
	Подвижные игры	Ком бинир ован ный 1 час	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь навыки метания и ловли, координацию движений.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс тия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	20.0 2	
Подвижные игры с элементами баскетбола – 21 час										
	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ком бинир ован ный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом, Броски двумя	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и упорства	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	26.0 2	

			руками от груди. Броски в цель (клубок, пет, мячик). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей			увосник.				
Урок-игра, соревнование.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (цел). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учёбе	27.02		
Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	2.03		

			руками от груди. Броски в цель (кольца, лент, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей							
Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольца, лент, мишень) – учёт. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	4.03		
Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	5.03		

			движения шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Бросок в цель (кольцо, порт, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. Актинивны	баскетбол	между объектами и процессами.	способы улучшения их	вопросов и разрешение конфликтов			
	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Бросок в цель (кольцо, порт, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учёбу	11,0 3	
	Подвижные игры с элементами	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение	Волевая саморегуляция, контроль в формах сличения	Умения активно включаться в коллектив	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	12,0 3	

ми баскетбол а	ный 1 час	<p>квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Иметь представление о важности проведения закаляющих процедур в осенний период времени</p>	их с эталонными образами.	способа действия и его результата с заданным эталоном	ную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении целей	язык и общие интересы		
Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	<p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	<p>Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	16,0 3	

			Эстафеты с мячами.							
	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы», игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Иметь представление о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	18.03	
	Подвижки	Ком	Ловля и передача мяча	Уметь владеть мячом: держание,	Овладение фактами истории развития	Умение объяснить	Умения организаторы	Проявлять дисциплинированность,	19.0	

ые игры с элементами баскетбола	бизнроуанный1 час	на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой и движением шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы», игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	3
Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»	Комбинированный1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Иметь знания и представление об особенностях двигательного режима школьника в весенний период;	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	30.0 3

			«Стремительные передачи»							
Подвижные игры с элементами мини баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых и стороны рук, технику челночного	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Иметь представление о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	1.04		
Подвижные игры с элементами мини баскетбола (учёт)	Контрольный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	2.04		

			Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (близкая, дальняя, мишень) – учёт ОРУ. Игра «Меч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей закрепить технику метания.	баскетбол. Иметь знания о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека;	между объектами и процессами.	эталонном	вопросов и разрешение конфликтов			
Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Меч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях	6,04		
Правила	Ком	Ловля и передача мяча	Уметь владеть мячом: держание,	Оценивание красоты	Оценка - выделение и	Умения активно	Проявлять дисциплинированность,	8,04		

техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой : выполнени прыжков, метания и беговых упражнений; кроссовой подготовк ой и во время подвижн ых игр. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа	бини рован ный 1 час	в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион ых способностей. Тб.	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь представление о разнообразии общеразвивающ их упражнений	телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами.	осознание- учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	включаться в коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
Подвижн ые игры с элемента ми баскетбол а	Ком бини рован ный 1 час	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Введение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Охотничьи	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами.	Волевы саморегуляции, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общия х и общие интересы	9,04

			мячом». Развитие координационных способностей				достижения целей			
Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Горелки», «Лалта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	13.04		
Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Введение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	15.04		

Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Осознавание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	16.0 4
Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Горелки», «Латка», «Третий лишний» Эстафеты с мячами	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями и режимом дня, организации отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	20.0 4
Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	Контрольный 1 час	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости (учёт) Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	22.0 4

			способностей							
Кроссовая подготовка – 7 часов										
Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по т/у.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о пользе физических упражнений для организма младшего школьника	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	23.0 4		
Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вырубкой». Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель; повторить выполнение многократов.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь представление о правилах безопасного поведения при метании	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	27.0 4		
Бег по пересечённой	Комбинированный	Равномерный бег 6 мин. Преодоление	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут,	Выбор наиболее эффективных способов решения	Планирование занятий физическими	Умение доносить информацию в	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	29.0 4		

местности. Преодоле- ние малых препятств- ий.	ный 1 час	препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	чередовать ходьбу с бегом	задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	доступной, эмоциональ- но – яркой форме и процессе общения и взаимодейс- твия со сверстниками и взрослыми людьми	действия и его результата с заданным эталоном		
Бег по пересечён- ной местности . Преодоле- ние малых препятств- ий.	Ком- бини- рован- ный 1 час	Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ- но – яркой форме и процессе общения и взаимодейс- твия со сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	30,0 4	
Урок- игра, соревнова- ние. Эстафета	Ком- бини- рован- ный 1 час	Подвижные игры «Волк по- рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мечами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь представление о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и выступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	6,05	
Шестими- нутный бег	Контроль	Шестиминут- ный бег (учёт)	Уметь бегать в равномерном	Обеспечивание защиты и	Планирование занятий	Умение доносить	Волевая саморегуляция, контроль в форме	7,05	

нутный бег (учёт)	ьный 1 час	Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха с использованием средств физической культуры	информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	сличения действия и его результата с заданным эталоном		
Бег 1 км (учёт)	Контрольный 1 час	Кросс 1 км. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном	13,0 5	
Лёгкая атлетика – 10 ч									
Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом из различных стартов.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во раю», «Салки на мартве», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учёбу	14,0 5	

Игры с бегом и метанием.		различных стартов							
Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	Комбинированный 1 час	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игры «Точный расчёт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. ТК.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	14.0 5	
Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	Контрольный 1 час	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега. Игры «Точный расчёт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигая целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	18.0 5	
Урок-игра, соревнование. Эстафеты	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вырубкой»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступить в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	18.0 5	

	с мячом с различными стартами. Игры с бегом и метанием.		Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов		существенные связи и отношения между объектами и процессами.	труда, находить возможности и способы их улучшения	диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	к учению		
	Челночный бег 3х10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	Контрольный 1 час	Челночный бег 3х10м (учёт). Игра «Бездомный заяц», «Эстафета шерей». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м и челноком	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	20.0 5	
	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	20.0 5	
Урок-	Ком	Подвижные	Уметь играть в	Овладение	Умение	Потребность и	Формирование		21.0	

игра, соревнования. Эстафеты с мячом с различными стартами. Игры с бегом и метанием.	бинированный 1 час	игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вырубкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов	подвижные игры с прыжками, метаниями	базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	с социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	5
Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивания на перекладине. По подтягивания на перекладине.	Контрольный 1 час	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине. Минералки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Иметь представление о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	21,0 5
Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с	Контрольный 1 час	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами. Игра «Зайцы и	Уметь подтягиваться на перекладине	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	

	мячами.		игроде». Развитие скоростно-силовых качеств		деятельности	подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	форме процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	к учению		
	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Воли во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различными стартами	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь знания о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

