

**1.Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

1) Приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

2) Рабочей программой по физической культуре составленной на основе требований Федерального компонента государственного стандарта начального образования,  разработана на основе авторской программы Физическая культура: 1-4 классы /Т.В. Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2013.

3) Примерной программой начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования начальной школы (2015).

4) Положением о рабочей программе МАОУ Стрехнинская СОШ.

**Цель курса «Физическая культура»**

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи курса являются:**

Основные **задачи** уроков физической культуры:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом на преподавание физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 102 учебных часа (1 четверть-24 часа, 2 четверть-24 часа, 3 четверть-30 часов, 4 четверть- 24часов).

**4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и спешных 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.

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Предметные результаты:**

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**На материале лыжных гонок**

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

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

**7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России |
| Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец;  с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;  описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| Опорно-двигательная система человека | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Виды травм. Понятие «разминка» | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения | Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |
| Способы передвижения человека | Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Массаж | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Измерение сердечного пульса | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| Оценка состояния дыхательной системы | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание:»Волшебное слово» | Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра на внимание: «Будь внимателен» | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения. Игра «Самый зоркий» | Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23ч) | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).  Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Гимнастика с основами акробатики (24 ч) | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| Лыжная подготовка (19 ч) | Одновременный одношажный лыжный ход.  Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |
| Подвижные и спортивные игры (23 ч) | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол ;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| **ИТОГО: 102 ЧАСА** | | |

Календарно- тематическое планирование является приложением к рабочей программе (приложение 1)

**8.Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.**

**Программа обеспечена следующим методическим комплектом:**

1.Учебник: Физическая культура: учебник для 3-4 классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2015г.

2. Программа: Физическая культура 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2013г.

**Технические средства обучения:**

1. Компьютер

2. Мультимедийный проектор

3. Экран

**Спортивный инвентарь:**

Мат гимнастический.

Кегли

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Скамейка гимнастическая жесткая

Лыжи детские (с креплениями и палками).

Коврики: гимнастические, массажные.

**9. Планируемые результаты по учебному предмету**

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Уровень физической подготовленности.**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Приложение 1

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата (по плану)** | **Дата (по факту)** | **Тема урока** | **Предметные умения** | | **Универсальные учебные действия** | | **Содержание и форма контроля** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)** | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры в России. Обычаи, традиции. | Научатся:  Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  понимать роль физической культуры в древних обществах;  понимать связь между военной деятельностью и спортом | | **Познавательные:** выделение и формулирование учебной цели.  **Личностные:** воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;  **Коммуникативные** :умение слушать и понимать других  **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, | | Текущий |
| 2 |  |  | Возрождение олимпийских игр. Символы олимпийских игр. | Научатся:  Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России | | **Познавательные:** выделение и формулирование учебной цели.  **Личностные:** воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;  **Коммуникативные** :умение слушать и понимать других  **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, | | Текущий |
| 3 |  |  | Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма. | Научатся:  Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека  Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах | | **Познавательные:** выделение и формулирование учебной цели.  **Личностные:** воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;  **Коммуникативные** :умение слушать и понимать других  **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности | Тест | |
| 4 |  |  | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека. | Научатся:  Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания; | | **Познавательные:** выделение и формулирование учебной цели.  **Личностные:** воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;  **Коммуникативные**: умение слушать и понимать других  **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности | Текущий | |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | | | | | | | |
| 5 |  |  | Причины утомления. | Научатся:  Определять причины утомления;  предупреждать причины утомления | | **Познавательные *-*** овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные** - выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;  **Регулятивные** - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить.  **Личностные**: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях. | | Диагностический, , ответы на вопросы |
| 6 |  |  | Массаж и его функции. | Научатся:  Определять понятие «массаж»;  Объяснять роль массажа | | **Познавательные *-*** овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные** - выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;  **Регулятивные** - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить.  **Личностные**: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях. | | Текущий |
| 7 |  |  | Простейшие приёмы массажа. | Научатся:  Демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) | | **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **Познавательные:** отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  **Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке  **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Текущий |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | | | | | | | |
| 8 |  |  | Измерение сердечного пульса. | Научатся:  Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя | | **Познавательные:** отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность **Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке **Регулятивные: у**читься работать по предложенному учителем плану. | | Текущий |
| 9 |  |  | Оценка состояния дыхательной системы. | Научатся:  Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки | | **Познавательные:** отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность **Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке **Регулятивные: у**читься работать по предложенному учителем плану. | | Тест |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | | | | | | | |
| 10 |  |  | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание «Волшебное слово». | Научатся:  Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики | | **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | | Текущий |
| 11 |  |  | Физические упражнения для физкультминуток. | Научатся:  Выполнять физкультминутки в домашних условиях | | **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | | Текущий |
| 12 |  |  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра на внимание «Будь внимателен». | Научатся:  Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки | | **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | | Текущий |
| 13 |  |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения. Игра «Самый зоркий». | Научатся:  Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. | | **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | | Текущий |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)**  **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | |
| 14 |  |  | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике бега с высокого старта. | Научатся:  Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции | | **Регулятивные: у**читься работать по предложенному учителем плану.  **Коммуникативные:** совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках  и следовать им.  **Личностные:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | | Текущий |
| 15 |  |  | Бег с ускорением до 30 м. Беговые упражнения. | Научатся:  Выполнять скоростнойбег с высокого старта;  Характеризовать ошибки при выполнении бега. | | **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.  **Коммуникативные:**  уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; | | Текущий |
| 16 |  |  | Бег на 30 м.обычный бег, бег с изменением направления движения. ГТО | Научатся:  Демонстрироватьскоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат | | **Познавательные:** осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;  **Регулятивные:**, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Зачёт |
| 17 |  |  | Техника метания малого мяча с места на дальность. | Научатся:  Осваивать технику выполнения метания малого мяча;  Различатьупражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | | **Познавательные:** активно включаться в коллективную деятельность.  **Коммуникативные:** соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться,  благодарить.  **Личностные:** формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению; | | Зачёт |
| 18 |  |  | Бег на 1000 м. с учетом времени. | Научатся:  Выполнятьбег умеренной интенсивности на дистанции 1000 м.;  Проявлятьвыносливость при выполнении бега. | | **Познавательные:** осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; **Коммуникативные:** уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока.  **Регулятивные:** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, | | Зачёт |
| 19 |  |  | Техника прыжка в длину с места.  Игра «Кто первый?». | Научатся:  Осваивать ивыполнять прыжок в длину с места;  Планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; продолжать познакомить с высоким и низким стартами. | | **Регулятивные: у**читься работать по предложенному учителем плану.  **Коммуникативные:** совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках  и следовать им.  **Личностные:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | | Текущий |
| 20 |  |  | Бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Игра «Быстро в круг». | Научатся:  Анализировать результаты собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения. | | **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.  **Коммуникативные:**  уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; | | Зачёт |
| 21 |  |  | Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 60 м. Беговые упражнения. ГТО | Научатся:  Выполнятьбег на скорость на дистанции до 60 м.;  Характеризоватьошибки при выполнении бега. | | **Регулятивные:** удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая  с образцом.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом;  **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками | | Текущий |
| 22 |  |  | Бег в чередовании с ходьбой. Бег на 60 м. ГТО | Научатся:  Чередовать ходьбу с бегом;  Демонстрировать  скоростной бег на дистанции | | **Регулятивные:** удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая  с образцом.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом;  **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками | | Зачёт |
| 23 |  |  | Равномерный бег.  Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». | Научатся:  Выполнять равномерный бег с умеренной интенсивностью. | | **Познавательные:** осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений; уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность; уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока.  **Регулятивные:** организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | Текущий |
| 24 |  |  | Челночный бег 3х10м. | Научатся:  Выполнятьбег с максимальной скоростью на дистанции 60 м.. | | **Познавательные:** активно включаться в коллективную деятельность.  **Коммуникативные:** соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться,  благодарить.  **Личностные:** формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению; | | Текущий |
| **Гимнастика с основами акробатики (24 ч)** | | | | | | | | |
| 25 |  |  | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения: повороты на право, налево, кругом.  Игра «Класс, вольно!» | Научатся:  Планироватьсобственную деятельность, распределять нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | | **Регулятивные:** удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая  с образцом.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом;  **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками | | Текущий |
| 26 |  |  | Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, построение в колонну по одному.  Игра «Командир». | Научатся:  Различать и выполнятьстроевые упражнения. | | **Познавательные:** активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  **Личностные:** подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;  **Регулятивные:**  планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом  конечного результата; | | Текущий |
| 27 |  |  | Перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три. | Научатся  Подавать,различать и выполнятьстроевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | | Текущий |
| 28 |  |  | Упражнения на осанку возле шведской стенки. Упражнения на осанку с гимнастическими палочками. Развитие гибкости. | Научатся:  Подавать,различать и выполнятьстроевые команды | | **Познавательные:** активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики  **Коммуникативные:** выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).  **Личностные:** учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | | Текущий |
| 29 |  |  | Упражнения на осанку в состоянии покоя и в движении в различных положениях. | Научатся:  Выполнять упражнения по лазанию и перелезанию. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | | Текущий |
| 30 |  |  | Развитие гибкости и силы. Перекаты в группировке – кувырок назад. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учить правильно выполнять упражнения | | **Регулятивные:** удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом | | Текущий |
| 31 |  |  | Упражнения на осанку с гимнастическими палочками. Силовые упражнения. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | | Текущий |
| 32 |  |  | Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учить правильно выполнять кувырок вперёд. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | | Текущий |
| 33 |  |  | Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание. | Научатся:  Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | | **Познавательные:** активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  **Регулятивные:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | | Зачет. |
| 34 |  |  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учить правильно выполнять стойку на лопатках. | | **Регулятивные:** удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом | | Текущий |
| 35 |  |  | «Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учить правильно выполнять кувырок вперёд. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | | Текущий |
| 36 |  |  | Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | Научатся:  Описыватьтехнику разучиваемых акробатических упражнений.  Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | | **Познавательные:** осуществлять анализ выполненных действий**;**  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Регулятивные:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  **Коммуникативные:** уметь слушать и вступать в диалог | | Текущий |
| 37 |  |  | Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учит правильно выполнять упражнения с гимнастической палкой. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | | Текущий |
| 38 |  |  | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Прокати быстрее мяч». | Научатся:  Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | | **Регулятивные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Познавательные:** активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики | | Текущий |
| 39 |  |  | Лазанье и перелезание. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учить правильно выполнять упражнения по лазанию и перелазанию. | | **Регулятивные:** удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом | | Текущий |
| 40 |  |  | Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Научатся:  Обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две | | **Коммуникативные:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной  деятельности;  **Познавательные:** определение основной и второстепенной информации;  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.  **Регулятивные:**  оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | Текущий |
| 41 |  |  | Упражнения в равновесии. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; формировать навыки упражнений на равновесие. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | | Текущий |
| 42 |  |  | Упражнения в висе, в упоре.  ГТО | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; формировать навыки упражнений в висе, в упоре. | | **Регулятивные:** удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом | | Текущий |
| 43 |  |  | Лазание по канату. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; совершенствовать навыки лазания по канату. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | | Текущий |
| 44 |  |  | Упражнения в висе на гимнастической стенке.  ГТО | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; совершенствовать навыки лазания на гимнастической стенке. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | | Зачет |
| 45 |  |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | Научатся:  Выполнять комплексы упражнений, подвижные игры, соревнования. | | **Регулятивные:** учиться отличать верно выполненное задание от неверного.  **Личностные:** освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению  **Коммуникативные**:уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися | | Текущий |
| 46 |  |  | Лазание по наклонной скамейке. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учить правильно выполнять лазание по наклонной скамейке. | | **Регулятивные:** учиться отличать верно выполненное задание от неверного.  **Личностные:** освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению  **Коммуникативные**:уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися | | Текущий |
| 47 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. Гимнастическая полоса препятствий. | Научатся:  Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | | **Познавательные:** активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  **Регулятивные:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | |  |
| 48 |  |  | Акробатические упражнения (кувырки вперёд, кувырки назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; учить подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхатель­ных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями; повторить комплекс ОРУ. | | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:** интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | | Зачёт |
| **Лыжная подготовка (19 ч)** | | | | | | | | |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении лыжной подготовки. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом. | | Научатся:  Характеризовать особенности дыхания при передвижении на лыжах;  Соблюдать правила техники безопасности при ходьбе на лыжах | **Регулятивные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | | Текущий. |
| 50 |  |  | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | | Научатся:  Характеризовать особенности дыхания при передвижении на лыжах;  Соблюдать правила техники безопасности при ходьбе на лыжах | **Личностные:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные :** структурирование знания. | | Текущий |
| 51 |  |  | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | | Научатся:  Выполнять технику передвижения на лыжах ступающим шагом с палками и без них;  Характеризовать способы согревания охлаждающихся конечностей и лица на открытом воздухе | **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь использовать речь для регуляции своего действия. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации **Познавательные:** умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Текущий |
| 52 |  |  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | | Научатся:  Выполнять технику скользящего шага;  Характеризовать и исправлятьошибки в технике | **Личностные:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные :** структурирование знания. | | Текущий |
| 53 |  |  | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | | Научатся:  Проявлять выносливость и волевые качества в передвижениях на лыжах | **Личностные:** формирование этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  **Коммуникативные:** уметь использовать речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, **Познавательные :**структурирование знания, умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Текущий |
| 54 |  |  | Передвижение скользящим шагом по разметке. | | Научатся:  Демонстрировать технику ступающего шага | **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь использовать речь для регуляции своего действия. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации **Познавательные:** умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Текущий |
| 55 |  |  | Передвижение скользящим шагом без палок – 30 м. Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке. | | Научатся:  Выполнятьранее освоенную технику спусков со склона;  Проявлять качества координации | **Личностные:** формирование этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  **Коммуникативные:** уметь использовать речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, **Познавательные :**структурирование знания, умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Текущий |
| 56 |  |  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м. в умеренном тепе. Торможение «плугом». | | Научатся:  Демонстрировать технику скользящего шага | **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  **Коммуникативные:** уметь задавать вопросы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,  **Познавательные:** осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. | | Текущий |
| 57 |  |  | Передвижение на лыжах: перенос тяжести тела с лыж на лыжу. Скольжение на одной ноге после 2-х-3-х шагов. | | Научатся:  Проявлять выносливость и волевые качества в передвижениях на лыжах | **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  **Коммуникативные:** уметь задавать вопросы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,  **Познавательные:** осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. | | Текущий |
| 58 |  |  | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. | | Научатся:  Проявлять выносливость и волевые качества в передвижениях на лыжах | **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь использовать речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации **Познавательные:** умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Текущий |
| 59 |  |  | Передвижение на лыжах до 1500 м. | | Научатся:  Проявлять выносливость и волевые качества в передвижениях на лыжах | **Личностные:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** структурирование знания. | | Текущий |
| 60 |  |  | Передвижение на лыжах до 1500 м на время. | | Научатся:  Осваиват**ь** технику спуска в низкой и низкой стойках с небольших пологих склонах | **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь использовать речь для регуляции своего действия. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации **Познавательные:** умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Зачет |
| 61 |  |  | Подъём и спуски со склона. Игра «Смелее с горки». | | Научатся:  Выполнятьпередвижение на лыжах в условиях игровой деятельности | **Личностные:** формирование этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  **Коммуникативные:** уметь использовать речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, **Познавательные :**структурирование знания, умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Текущий |
| 62 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах с этапом до 50 м. | | Научатся:  Осваивать технику попеременного двухшажного хода с палками;  Выполнять передвижение на лыжах в условиях соревновательной деятельности | **Личностные:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные :** структурирование знания. | | Текущий |
| 63 |  |  | Контроль техники подъёма «лесенкой». | | Научатся:  Демонстрировать технику подъема на склон «лесенкой» | **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  **Коммуникативные:** уметь задавать вопросы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,  **Познавательные:** осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. | | Зачёт |
| 64 |  |  | Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Смелые воробушки». | | Научатся:  Демонстрировать технику ступающего и скользящего шага. | **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь использовать речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации **Познавательные:** умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Зачёт |
| 65 |  |  | Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью.  ГТО | | Научатся:  Осваивать непрерывное передвижение на лыжах до 2000 м | **Личностные:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Коммуникативные:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, уметь контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные :** структурирование знания. | | Текущий |
| 66 |  |  | Прохождение контрольной дистанции 1км с учетом времени.  ГТО | | Научатся:  Демонстрировать передвижение на лыжах в быстром темпе на дистанции 1000 м. | **Личностные:** формирование этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  **Коммуникативные:** уметь использовать речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, **Познавательные :**структурирование знания, умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Зачёт |
| 67 |  |  | Спуски на лыжах, подъемы. Свободное катание. Игра «Кто дальше». | | Научатся:  Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности | **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  **Коммуникативные:** уметь задавать вопросы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,  **Познавательные:** осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. | | Текущий |
| **Подвижные и спортивные игры (23 ч)** | | | | | | | | |
| 68 |  |  | Инструктажпо технике безопасности на уроках физической культуры при проведении подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с баскетбольным мячом. | Научатся:  Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  выполнять различные варианты передачи мяча | | **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  **Коммуникативные:** уметь задавать вопросы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнёра.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,  **Познавательные:** осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. | | Текущий |
| 69 |  |  | Подвижная игра с мячом. Игра «Неудобный бросок». | Научатся:  Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  выполнять различные варианты передачи мяча | | **Познавательные:** обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Регулятивные:**  оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Коммуникативные:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной  деятельности; | | Текущий |
| 70 |  |  | Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Стрелки». | Научатся:  Принимать участие в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр. | | **Познавательные:** преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Коммуникативные:** планировать общую цель и пути её достижения;  **Регулятивные**: адекватно воспринимать оценку учителя | | Текущий |
| 71 |  |  | Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | Научатся:  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр  Излагатьправила и условия проведения подвижных игр | | **Коммуникативные:** планировать общую цель и пути её достижения;  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;  **Коммуникативные:** взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов | | Текущий |
| 72 |  |  | Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Игра «Золотые ворота». | Научатся:  Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры | | **Коммуникативные:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в  совместной деятельности;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** осуществлять анализ выполненных действий | | Зачёт |
| 73 |  |  | Бросок мяча в цель (щит).  Подвижная игра «Мяч в корзину». | Научатся:  Определять наиболее эффективные способы достижения результата | | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации;  **Регулятивные:** : адекватно воспринимать оценку учителя  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | | Текущий |
| 74 |  |  | Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах». | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; формировать навыки выполнения броска мяча в кольцо; совершенствовать навыки передачи мяча. | | **Познавательные:** преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Коммуникативные:** планировать общую цель и пути её достижения;  **Регулятивные**: адекватно воспринимать оценку учителя | | Текущий |
| 75 |  |  | Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; формировать навыки выполнения броска мяча в кольцо; совершенствовать навыки передачи мяча; формировать навыки игры в баскетбол. | | **Коммуникативные:** планировать общую цель и пути её достижения;  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;  **Коммуникативные:** взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов | | Зачёт |
| 76 |  |  | Передачи мяча на месте двумя руками от груди Ведение мяча шагом и бегом. Подвижная игра «Перестрелка». | Научатся:  Определять наиболее эффективные способы достижения результата | | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации;  **Регулятивные:** адекватно воспринимать оценку учителя  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | | Текущий |
| 77 |  |  | Ловля и передача мяча в движении.  Подвижная игра «Охотники и утки». | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; формировать навыки выполнения броска мяча в кольцо; совершенствовать навыки передачи мяча; формировать навыки игры в футбол. | | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации;  **Регулятивные:** адекватно воспринимать оценку учителя  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | | Текущий |
| 78 |  |  | Развитие координационных способностей.  Подвижная игра «Третий лишний». | Научатся:  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры | | **Коммуникативные:** адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые  коррективы в интересах достижения общего результата.  **Личностные:** развитие самостоятельности  **Познавательные:** активно включаться в процесс выполнения заданий  **Регулятивные:** адекватно воспринимать оценку учителя | | Текущий |
| 79 |  |  | Инструктаж по ТБ во время занятий физической культурой.  Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему». | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; совершенствовать навыки передачи и ловли мяча; принимать участие в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр. | | **Познавательные:** преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Коммуникативные:** планировать общую цель и пути её достижения;  **Регулятивные**: адекватно воспринимать оценку учителя | | Текущий |
| 80 |  |  | Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу». ГТО | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; совершенствовать навыки выполнения броска мяча в щит; принимать участие в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр. | | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации;  **Регулятивные:** адекватно воспринимать оценку учителя  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | | Текущий |
| 81 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель». | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; совершенствовать навыки ведения мяча с изменением направления; принимать участие в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр. | | **Коммуникативные:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в  совместной деятельности;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** осуществлять анализ выполненных действий | | Текущий |
| 82 |  |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Бросай – поймай». | Научатся:  Демонстрировать свои физические способности. | | **Личностные:** формирование этических качеств, доброжелательности и отзывчивости; развитие умения находить выходы из спорных ситуаций;  **Коммуникативные:** уметь использовать речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, адекватно воспринимать оценку учителя, **Познавательные :**структурирование знания, умение осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков. | | Текущий |
| 83 |  |  | Броски мяча в парах двумя руками от груди с места и после ведения. Игра «У кого меньше мячей» | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; закрепить игровые действия в футболе, баскетболе и во­лейболе, играть по упрощённым правилам. | | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации;  **Регулятивные:** адекватно воспринимать оценку учителя  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | | Текущий |
| 84 |  |  | Подвижные игры на материале волейбола.  Игра «Бросай - поймай». «Выстрел в небо». | Научатся:  Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | | **Личностные**: проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Коммуникативные:** конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;  **Регулятивные:**  адекватно воспринимать оценку учителя | | Текущий |
| 85 |  |  | Бросок мяча в парах, в стену, в щит. | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при занятиях подвижными играми; совершенствовать броски мяча в цель. | | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации;  **Регулятивные:** : адекватно воспринимать оценку учителя  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | | Текущий |
| 86 |  |  | Преодоление малых препятствий. Игра «Волейбол» | Научатся:  Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 87 |  |  | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. ; подвижные игра «Увертывайся от мяча». | Научатся:  Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 88 |  |  | Элементы баскетбола. Игра «Баскетбол» | Научатся:  Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 89 |  |  | Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок мяча от груди. Подвижная игра «Горячая картошка» | Научатся:  Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 90 |  |  | Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча». | Научатся:  Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| Лёгкая атлетика (12ч) | | | | | | | | |
| 91 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении уроков лёгкой атлетики. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Финиширование. Развитие быстроты. | Научатся:  Проявлять положительные качества личности в процессе учебной деятельности. | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 92 |  |  | Бег на скорость 60 м. Игра «Вышибала»  ГТО | Научатся:  Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Зачёт |
| 93 |  |  | Развитие выносливости. Бег на 1000м без учета времени. Игра на внимание: «Класс, вольно!»  ГТО | Научатся:  Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный..  Проявлять качества силы, быстроты и координации. | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 94 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»  ГТО | Научатся:  Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 95 |  |  | Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»  ГТО | Научатся:  Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Оцениватьсвое состояние | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Зачёт |
| 96 |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | Научатся:  Повторять правила техники безопасности при прыжках в длину; совершенствовать навыки выполнения прыжков с перешагиванием; продолжать учить оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 97 |  |  | Учёт бега 1000 м.  ГТО | Научатся:  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Зачёт |
| 98 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | Научатся:  Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  Ориентироваться в пространстве. | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Зачёт |
| 99 |  |  | Прыжки на месте и с поворотом на 90˚ и 180˚, по разметкам, через препятствия. | Научатся:  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 100 |  |  | Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Воробьи и вороны»  ГТО | Научатся:  Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Оцениватьсвое состояние | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |
| 101 |  |  | Прыжки со скакалкой. | Научатся:  Совершенствовать навыки выполнения прыжков; учить подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхатель­ных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями. | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Зачёт |
| 102 |  |  | Соревнования на короткие дистанции. | Научатся:  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. | | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности  **Регулятивные:** владение умениями совместной деятельности; | | Текущий |