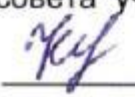
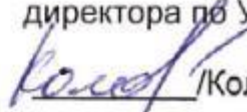


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бизинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
Руководитель
методического
совета учителей
 / Клеменкова Н.А. /
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г

Согласовано Заместитель
директора по УВР
 /Колобова О.И.
«31» августа 2018 г

Утверждаю
Директор школы
 / Феденко Н.С. /
Приказ № 113-ОД
от «31» августа 2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
ДЛЯ 2 КЛАССА
НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы:
Бессонова Надежда Александровна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

- ❖ Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- ❖ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования,
- ❖ Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- ❖ совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- ❖ обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- ❖ развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- ❖ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ❖ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- ❖ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- ❖ на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- ❖ на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- ❖ на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- ❖ на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ❖ на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во втором классе отводится 102 часа (3 раза в неделю, 35 учебных недель)

Планирование учебного материала по четвертям во 2 классе

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	4	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	31	5	21	1	4
Лёгкая атлетика	28	10	0	8	10
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	27	8	0	9	10
Всего:	102	27	21	30	24

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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 обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в межпредметный результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся 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.

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

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- ❖ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ❖ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ❖ проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ❖ оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- ❖ характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ❖ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ❖ обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- ❖ анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ❖ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ❖ оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- ❖ управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ❖ планирование занятий физическими упражнениями, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ❖ изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ❖ представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ❖ измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- ❖ оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- ❖ организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- ❖ бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- ❖ организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- ❖ характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- ❖ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ❖ объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- ❖ подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ❖ нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- ❖ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- ❖ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ❖ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся научатся:

по разделу «**Знания о физической культуре**» выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «**Гимнастика с элементами акробатики**» - строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «**Лёгкая атлетика**» - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «**Лыжная подготовка**» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «**Подвижные игры**» - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

***Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.*

Уровень физической подготовленности
2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Описание материально – технической базы

1. Дополнительная литература:

- ❖ Лях В.И. Программы образовательных учреждений. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2011.
- ❖ Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- ❖ Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2 – 4 изд. перераб. – М.: Просвещение, 2011- 231с. – (Стандарты второго поколения).
- ❖ В.И. Лях Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2006.
- ❖ Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физической культуры / Л.Б. Кофман, - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- ❖ А.Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха 2 класс. – М.: «Вако», 2014

2. Интернет – ресурсы:

- ❖ Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/576894>
- ❖ Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- ❖ К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>
- ❖ Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- ❖ Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- ❖ Прошколу.ru/ - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- ❖ Педсовет. Org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

- ❖ Музыкальный центр.
- ❖ Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

- ❖ Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

- ❖ Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Скамейка гимнастическая жёсткая 2м; 4м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

- ❖ Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
- ❖ Палка гимнастическая (на каждого ученика).
- ❖ Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Обруч пластиковый детский.
- ❖ Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- ❖ Лента финишная.
- ❖ Рулетка измерительная (на каждого ученика)
- ❖ Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- ❖ Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Аптечка.

6. Игры и игрушки:

- ❖ Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Тематическое планирование по физической культуре
с определением учебной деятельности обучающихся

2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цели урока)	Планируемые результаты				Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты		
I четверть (27 часов)								
1	Организационно-методические указания	Как повторить построение в шеренгу и колонну; познакомить с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроках физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками»	Шеренга. Колонна. Команды: «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Направо», «Налево», «Налево в обход шагом марш», «В одну колонну становись», «Класс на месте шагом марш», «Класс на месте стой»	Научатся строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строится в колонну в движении; соблюдать правила поведения в спортивном зале	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм		02.09
2	Тестирование бега на 30 м с высокого	Как научить принимать положение высокого	Высокий старт. Дистанция.	Научатся выполнять команды на	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют	Понимают значение физического		

	старта	старта; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижную игру «Ловишка»; разучить подвижную игру «Салки - дай руку»		построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта	ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	развития для человека и принимают его; имеют желание учиться		
3	Техника челночного бега	Как научить совершенствовать технику челночного бега; провести подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку»	Челночный бег. Высокий старт.	Научатся технически правильно выполнять технику челночного бега с высокого старта	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	Как провести тестирование челночного бега 3x10, подвижную игру «Колдунчики»	Челночный бег 3x10. Высокий старт.	Научатся технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя сверстников; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
5	Техника метания мешочка на дальность	Как научить выполнять технику метания мешочка на дальность; провести подвижные игры	Метание. Мешочек. Дальность.	Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации		

		«Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»		на дальность; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	при метании мешочка (мяча) на дальность		
6	Тестирование мешочка на дальность	Как научить совершенствовать технику метания мешочка на дальность; провести тестирование метания мешочка на дальность; провести подвижную игру «Хвостики»	Метание. Дальность. Глазомер.	Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
7	Упражнение на развитие координации движений	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; метание гимнастической палки ногой; провести подвижную игру «Командные хвостики»	Метательные снаряды. Гимнастическая палка.	Научатся выполнять упражнения, направленные на развитие координации движений; метать гимнастическую палку ногой	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
8	Физические качества	Как научить понимать значение понятия «физические качества»; провести подвижную игру	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость,	Научатся понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов	Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю		

		«Командные хвостики»	координация движений.	взаимодействия с игроками	решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	позицию школьника		
9	Техника прыжка в длину с разбега	Как научить выполнять технику прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Флаг на башне»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся выполнять технику прыжка в длину с разбега	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
10	Прыжок в длину с разбега	Как научить совершенствовать технику прыжка в длину с разбега; провести подвижную игру «Флаг на башне»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении ролей в совместной деятельности	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Как разучить разминку в движении; провести прыжки длину с разбега на результат и подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. Рулетка. Результат.	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения, добиваясь конечного результата	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> –	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

					задают вопросы, контролируют действия партнёра			
12	Подвижные игры	Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; совершенствовать технику прыжка в длину на результат	Инвентарь.	Научатся выполнять игры разминочного характера; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата		
13	Тестирование малого мяча на точность	Как разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Бездомный заяц»	Мишень. Мяч для метания.	Научатся выполнять упражнения для развития глазомера.	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Как разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперёд из положения стоя; повторить подвижную игру «Бездомный заяц»	Пластмассовые кольца. Гимнастическая скамейка.	Научатся выполнять упражнение на развитие ловкости и координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
15	Тестирование подъёма	Как провести тестирование	Подъём туловища.	Научатся соблюдать правила	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в	Ориентируются на самоанализ и		

	туловища из положения лёжа за 30 с	подъёма туловища из положения лёжа за 30 с и подвижную игру «Вышибалы»		предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	самоконтроль результата		
16	Тестирование прыжка в длину с места	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Волк во рву»	Прыжок в длину.	Научатся технически правильно выполнять прыжок в длину с места; выполнять легкоатлетические упражнения	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись	Как научить выполнять прямой хват при подтягивании; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись и подвижную игру «Вышибалы»	Низкая перекладина.	Научатся выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекувы, «стойку на лопатках»	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи, вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнёра	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
18	Тестирование виса на время	Как разучить разминку у	Гимнастическая стенка.	Научатся выполнять	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в	Оrientируются на понимание		

		гимнастической стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян»	Гимнастический обруч	упражнения на развитие координации, силы и ловкости при выполнении виса на время	действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	причин успеха в учебной деятельности		
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Как повторить разминку у гимнастической стенки; разучить упражнение в подлезании и подвижную игру «Кот и мыши»	Подлезание. Гимнастическая стенка. Гимнастический обруч.	Научатся организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
20	Режим дня. Ловля и броски малого мяча в парах	Как научить соблюдать режим дня; разучить разминку с малыми мячами; повторить различные варианты подлезаний; провести подвижную игру «Кот и мыши». Как научить технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными	Режим дня. Подлезание. Бросок. Ловля.	Научатся выполнять подлезание под верёвочку; получать представление о режиме дня. Научатся технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		

		способами; провести подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»			совместной деятельности.			
21	Подвижная игра «Осада города»	Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города»	Осада.	Научатся организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
22	Частота сердечных сокращений. Броски и ловля мяча в парах	Как научить способам измерения частоты сердечных сокращений; совершенствовать технику ведения мяча; разучить подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами». Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловле мяча; провести подвижную игру «Осада города»	Чсс (частота сердечных сокращений). Пульс. Запястье. Физическая нагрузка. Частота сердечных сокращений	Научатся способам измерения чсс; владеть техникой ведения мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		

23	Ведение мяча	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; провести подвижную игру «Ночная охота»	Ведение мяча. Сед на коленях.	Научатся владеть техникой ведения мяча на месте и в движении; контролировать своё эмоциональное состояние во время игры	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
24	Упражнения с мячом	Как научить правильно ставить руки при ловле мяча; разучить разминку с мячом в движении и упражнения с мячом; провести подвижную игру «Ночная охота»; познакомить с дневником самоконтроля	Равновесие. Дневник самоконтроля.	Научатся выполнять разнообразные упражнения с мячом; познакомиться с дневником самоконтроля	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
II четверть (24 час)								
25	Кувырок вперёд	Как научить совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; провести подвижную игру «Удочка»	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игр	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
26	Кувырок	Как научить	Группировка.	Научатся	1) <i>регулятивные</i> –	Проявляют		

	вперёд	совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; провести подвижную игру «Удочка»	Перекаты. Кувырок вперёд.	технически правильно выполнять кувырок вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игр	принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
27	Кувырок вперёд с трёх шагов	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с трёх шагов; провести подвижную игру «Удочка»		Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с трёх шагов	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		
28	Кувырок вперёд с трёх шагов	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с трёх шагов; провести подвижную игру «Удочка»		Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с трёх шагов	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		
29	Кувырок вперёд с разбега	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с разбега	Группировка. Перекаты. Кувырок	Научатся технически правильно	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль;	Развитие адекватной мотивации		

			вперёд.	выполнять кувырок вперёд с разбега	2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
30	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	Как научить усложнённым вариантам выполнения кувырка вперёд	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся разным вариантам выполнения кувырка вперёд; координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
31	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	Как научить усложнённым вариантам выполнения кувырка вперёд	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся разным вариантам выполнения кувырка вперёд; координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
32	Стойка на лопатках, мост	Как научить совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках и моста; провести подвижную игру «Волшебные ёлочки»	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся технически правильно выполнять стойку на лопатках, мост; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – вносят изменения в план действия; 2) <i>познавательные</i> – контролирую процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

33	Стойка на лопатках, мост	Как научить совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках и моста; провести подвижную игру «Волшебные ёлочки»	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся технически правильно выполнять стойку на лопатках, мост; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – вносят изменения в план действия; 2) <i>познавательные</i> – контролирую процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
34	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Как научится совершенствовать технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке; контролировать осанку; провести подвижную игру «Белочка-защитница»	Гимнастическая стенка. Лазанье. Перелезание. Осанка.	Научатся распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицировать себя с позицией школьника		
35	Различные виды перелезаний	Как научить совершенствовать технику упражнения «стойка на голове»; и технику выполнения различных видов перелезаний; провести подвижную игру «Удочка»	Гимнастическая стенка. Гимнастическое бревно. Перелезание. Равновесие.	Научатся выполнять различные виды перелезаний	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника		
36	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала;	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> –	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками		

					контролируют действие партнёра			
37	Прыжки в скакалку	Как научить совершенствовать технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку. Вращение назад.	Научатся технически правильно выполнять прыжки в скакалку; соблюдать поведения и предупреждения травматизма	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника		
38	Прыжки в скакалку	Как научить совершенствовать технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку. Вращение назад.	Научатся технически правильно выполнять прыжки в скакалку; соблюдать поведения и предупреждения травматизма	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника		
39	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Уточка»	Кувырок. Отжимание. Лазание и перелезание. Висы. Стойка. Мост.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
40	Прыжки в скакалку в движении	Как научить технике прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая	Прыжки в скакалку.	Научатся соблюдать поведения и предупреждения травматизма во	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		

		линия»		время прыжков со скакалкой и в скакалку	разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	достижении поставленных целей		
41	Прыжки в скакалку в движении	Как научить технике прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку.	Научатся соблюдать поведения и предупреждения травматизма во время прыжков со скакалкой и в скакалку	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
42	Вращение обруча	Как научить совершенствовать технику вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком»	Обруч.	Научатся технически правильно вращать обруч; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
43	Варианты вращения обруча	Как научить различным вариантам вращения обруча; провести контрольную проверку техники вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Обруч.	Научатся вращать обруч различными способами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
44	Варианты вращения обруча	Как научить различным вариантам вращения	Обруч.	Научатся вращать обруч различными способами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной	Проявляют дисциплинирова		

		обруча; провести контрольную проверку техники вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»			деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
45	Лазанье по канату.	Как научить совершенствовать лазание по канату; провести круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Канат. Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	Научатся технически правильно лазить по канату, захватывая канат ногами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
46	Лазанье по канату.	Как научить совершенствовать лазание по канату; провести круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Канат. Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	Научатся технически правильно лазить по канату, захватывая канат ногами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	Как научить совершенствовать лазание по канату; провести круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Канат. Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	Научатся технически правильно лазить по канату, захватывая канат ногами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

48	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Медведи и пчёлы»	Кувырок вперёд. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение вперёд и назад. Наклоны висы. Отжимание.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
III четверть (30 часов)								
49-50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Как совершенствовать ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; познакомить с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки	Ступающий и скользящий шаг.	Научатся технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
51-52	Повороты переступанием на лыжах без палок	Как научить совершенствовать повороты переступанием на лыжах без палок; провести проверку умения застёгивать крепления	Повороты переступанием.	Научатся технически правильно выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		
53-55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с	Как закрепить технику работы рук с лыжными палками;	Ступающий и скользящий шаг.	Научатся пользоваться лыжными палками,	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной	Проявляют дисциплинированность,		

	палками	совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками		переносить их и держать; надевать ремешки и работать руками; передвигаться свободным ступающим и скользящим шагом;	задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
56-57	Торможение падением на лыжах с палками	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без; повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу»	Торможение падением.	Научатся технике торможения падением на лыжах с лыжными палками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах; провести подвижную игру «Салки на снегу»	Дистанция. 1 км.	Научатся технике передвижения на лыжах; владеть умением распределять свои силы на дистанции 1 км	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		
59-61	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов	Повороты переступанием. Обгон.	Научатся технически правильно выполнять технику обгона; технику передвижения и	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться;		

		на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах		поворотов переступанием на лыжах с палками	способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	раскрывают внутреннюю позицию школьника		
62- 64	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	Как научить совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах в основной стойке	Подъём «полуёлочкой» Основная стойка. Спуск.	Научатся технике подъёма «полуёлочкой» и технике спуска под уклон на лыжах в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
65- 66	Подъём на склон «ёлочкой»	Как совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма на склон «полуёлочкой» и технику спуска со склона в основной стойке; разучить технику подъёма на склон «ёлочкой»	Подъём «ёлочкой». Подъём полуёлочкой. Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технике подъёма на склон «ёлочкой»; получат углубленные представления о технике подъёма на склон «полуёлочкой» и спуска в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие эстетических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни		
67	Передвижение на лыжах змейкой	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику	Подъём «ёлочкой». Спуск со склона в основной стойке. Змейка.	Научатся технике передвижения на лыжах «змейкой»; получат углубленные представления о технике подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

		передвижения на лыжах змейкой и технику подъёма на склон «ёлочкой»		стойке	3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию			
68	Подвижная игра «Накаты»	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты»	Передвижение змейкой. Накаты.	Научатся технически правильно выполнять технику подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Как научить прохождению на лыжах дистанции 1,5 км ; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание	Интервал. Дистанция.	Научатся передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	Как научить совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов и передвижений на лыжах	Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой» Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

					мнение и позицию			
71	Инструктаж по технике безопасности. Броски и ловля мяча в парах	Как научить совершенствовать броски ловлю мяча в парах; разучить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Набивной мяч. Бросок. Ловля.	Научатся владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и ловли мяча в парах		
72	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу»; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Баскетбольное кольцо. Бросок способом «снизу».	Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
73	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху»; провести подвижную игру «Вышибалы»	Баскетбольное кольцо. Бросок способом «сверху»	Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

74	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Как научить выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо; провести подвижную игру «Охотники и утки»	Баскетбольное кольцо. Ведение мяча.	Научатся выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо способом «сверху» и «снизу»	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
75	Эстафеты с мячом	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; познакомить с различными вариантами эстафет; провести подвижную игру «Охотники и утки»	Эстафета.	Научатся технически правильно выполнять технику ведения мяча; познакомятся с различными вариантами эстафет	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – контролируют и оценивают свои действия во время выполнения команд учителя; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	Развивают навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
76	Упражнения и подвижные игры с мячом	Как разучить новые варианты эстафет с мячом; провести подвижную игру «Охотники и зайцы»	Эстафета с мячом.	Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх и эстафетах с мячом	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют общие цели и пути их достижения	Проявляют доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками		
77	Знакомство с мячами-хопами	Как разучить разминку с резиновыми	Мячи-хопы	Научатся делать разминку с резиновыми	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем;	Следуют установке на безопасный и		

		кольцами; познакомить с мячами-хопами; разучить подвижную игру «Ловишка на хобах»		кольцами; познакомятся с мячами-хопами;	2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата	здоровый образ жизни		
78	Прыжки на мячах-хопах	Как научить технике прыжков на мячах-хопах; провести подвижную игру «Ловишка на хобах»	Мячи-хопы	Научатся технике прыжков на мячах-хопах	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		
IV четверть (24 часа)								
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Как научить правильно и точно выполнять броски мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Забросай противника мячами»	Волейбольные мячи. Волейбольная сетка.	Научатся технически правильно выполнять броски через волейбольную сетку	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Как научить совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность; разучить подвижную игру «Точно в цель»	Волейбольная сетка. Цель. Кегли.	Научатся технически правильно выполнять технику броска мяча через волейбольную сетку на точность	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

					3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии			
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Как научить совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; повторить подвижную игру «Точно в цель»	Волейбольная сетка. Дальняя дистанция	Научатся технически правильно выполнять технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Как научить совершенствовать технику броска через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбольная сетка. «Вышибалы через сетку»	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Как провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбольная сетка. Дальность. Точность.	Научатся выполнять броски мяча через сетку различными способами; организовывать и проводить подвижные игры с мячом	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться		
84	Броски набивного мяча	Как научить совершенствовать	Набивные мячи. Бросок	Научатся технически	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в	Ориентируются на понимание		

	от груди и способом «снизу»	технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную игру «Точно в цель»	«снизу»	правильно выполнять технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»;	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	причин успеха в учебной деятельности		
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Как научить технике броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести подвижную игру «Точно в цель»	Набивные мячи. Бросок из-за головы	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча из-за головы на дальность	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
86		Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести тестирование виса на время и подвижную игру «Точно в цель»	Висы.	Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и выносливости	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности		
87		Как провести тестирование наклона из положения стоя и	Наклон вперёд.	Научатся выполнять упражнения для развития гибкости	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Развитие эстетических чувств, доброжелательн		

		подвижную игру «Точно в цель»			реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение	ости, самостоятельности и личной ответственности		
88	Тестирование прыжка в длину с места	Как провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину: провести тестирование и подвижную игру «Собачка»	Прыжки в длину с места	Научатся технически правильно выполнять прыжки в длину с места	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результатов; 3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись и подвижную игру «Собачка»	Подтягивание Низкая перекладина. Вис лёжа согнувшись.	Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
90	Тестирование	Как провести	Земля – звери.	Научатся	1) <i>регулятивные</i> –	Ориентируются		

	подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с; разучить подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Вода – рыбы. Воздух – птицы.	соблюдать правила предупреждения травматизма; поднимать туловище из положения лёжа на быстроту	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	на самоанализ и самоконтроль результата		
91	Техника метания на точность (разные предметы)	Как совершенствовать различные варианты метания и бросков на точность; провести подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Мишень.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с разными предметами	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Как провести разминку с мешочками; тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Мишень. Мяч для тестирования.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками		
93	Подвижные игры для зала	Как провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников	Инвентарь для игр	Научатся называть игры и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> –	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении		

				игроками	ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию.	поставленных целей		
94	Беговые упражнения	Как разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Беговые упражнения. Техника челночного бега.	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения беговых упражнений	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы; контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Как провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Хвостики»	Высокий старт. Короткая дистанция.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту в беге на короткие дистанции	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	Как научить технически правильно выполнять челночный бег; провести тестирование; подвижную игру «Бросай далеко,	Челночный бег.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту во время выполнения челночного бега	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками		

		собирай быстрее»			мнение и позицию			
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Как провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность и подвижную игру «Хвостики»	Метание. Дальность. Разбег. Глазомер.	Научатся технически правильно метать мешочек (мяч) на дальность	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
98	Подвижная игра «Хвостики»	Как научить различным вариантам подвижной игры «Хвостики»; провести игру малой подвижности «Совушка»	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре		
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Как научить играть в подвижную игру «Воробьи-вороны»; провести подвижную игру «Хвостики»	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками		

					регуляции своего действия			
100	Бег на 1000 м	Как разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег; повторить спортивную игру «Воробьи – вороны»	Дистанция 1000м	Научатся равномерно распределять свои силы длительное время для завершения бега	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ставят вопросы, обращаются за помощью	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
101	Подвижные игры с мячом	Как научить учеников провести разминку; 2-3 подвижные игры по желанию учеников	«Ловишка с мячом», «Собачки», «Вышибалы»	Научатся называть игры с мячом и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следует ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
102	Подвижные игры	Как научить проводить разминку с помощью учеников; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников; подвести итоги года	Подвижные игры	Научатся организовывать и проводить подвижные игры в помещении	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	4	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	31	5	21	1	4
Легкая атлетика	28	10	0	8	10
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	27	8	0	9	10
Всего:	102	27	21	30	24