

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

К ООП НОО

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» с.Бабынино

Утверждено

Приказом № 101 от 30.08.2022

Директор школы  Т.В.Геворкова



Рассмотрено и принято

педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2022

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура» 1-4 класса
на 2022/2023 учебный год

Рабочая программа
подготовлена учителем
физической культуры
Шелдовой Нателы Зурабовны

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2009, рекомендован МО РФ.

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

II. Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

IV. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

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

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

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

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

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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

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

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

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

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

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

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

V. Планируемые результаты:
личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.

1 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

3 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 1000м. (мин.с)	6.00	6.10
К координации	Челночный бег 3*10 м, с	11,0	11,5

VI. Содержание учебного предмета -102 ч

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2014г).

тематическое распределения часов 1 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; понятия физическая культура, темп и ритм, личная гигиена человека; осанка.

Подвижные игры 18 часов

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч

Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкоатлетические упражнения 22 час

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 22 часа

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Развитие физических качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Физические качества, режим дня и его влияние на жизнь человека. Частота сердечных сокращений, измерение. Оказание первой помощи при травмах. Дневник самоконтроля.

Подвижные игры 18 часов

Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы».

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Построение в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, Прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах. Прохождение станции круговой тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой. 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.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание гимнастической палки ногой. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 24 часа

Броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Техника ведения мяча правой и левой рукой. Эстафеты.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс 102 часа

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств, пас и его значение для спортивных игр с мячом, осанка и методы сохранения правильной осанки, гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол

Подвижные игры 18 часов

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель»,

«Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»,

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хобах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 24 часа

Передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, история появления мяча и футбола, понятия зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

Подвижные игры 18 часов

Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», спортивная игра футбол.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 24 часа

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами,

Краткое описание деятельностной технологии как основного метода обучения; Проблемно-диалогическая технология

Цель: научить самостоятельно решать проблемы.

Средство: открывать знания вместе с детьми

1. Постановка проблемы – это этап формулирования темы урока или вопроса для исследования:

-Что удивляет? В чем затруднение? Какой возникает вопрос? Что надо узнать?

2. Поиск и нахождение решения – этап формулирования нового знания:

-Определите сами... Сделайте вывод... Как мы можем ответить на наш вопрос?

3. Создание продукта:

Таким образом, проблемно-диалогическое обучение – это тип обучения, обеспечивающий творческое усвоение знаний учащимися посредством специально организованного учителем диалога. Учитель сначала в побуждающем или подводящем диалоге помогает ученикам поставить учебную проблему, т.е. сформулировать тему урока или вопрос для исследования, тем самым вызывая у школьников интерес к новому материалу, формируя познавательную мотивацию. Затем посредством побуждающего или подводящего диалога учитель организует поиск решения, или «открытие» нового знания.

Используется **технология оценки учебных успехов**, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

Требования к оцениванию.

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 3 – 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.

VII. Учебно-методическое и Материально техническое обеспечение образовательного процесса:

Библиотечный фонд:

стандарт начального общего образования по физической культуре;
примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
рабочие программы по физической культуре;
учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

Оборудование для мультимедийных демонстраций :ноутбук, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
перекладина навесная;
канат для лазанья;
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
маты гимнастические;
мячи набивные (1 кг);
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
обручи гимнастические;
кольца пластмассовые разного размера;
резиновые кольца;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная (10 м, 50 м);
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
стойки волейбольные;
сетка волейбольная;
мячи средние резиновые;
гимнастические кольца;
аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Ссылки на интернет ресурсы:

Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>

VII. Календарно-тематическое планирование

1 класс

дата	№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся на уроке	Использование ЭОР	Дифференцированное д/з.
I. Легкая атлетика 11 ч					
<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать оценку взрослого; <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о правилах проведения подвижных игр «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди», Лисы и куры .</p> <p>Предметные Оценивать правильность выполнения команд</p>					
	1.	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Два мороза»	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.		Комплекс 1
	2.	Ходьба и бег. Понятие короткая дистанция. Подвижная игра «Вызов номера»	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств		Комплекс 1
	3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		Комплекс 1
	4.	Техника челночного бега. Подвижная игра «Вызов номера»	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.		Комплекс 1
	5.	Тестирование челночного бега 3x10м.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10м.		Комплекс 1

		Контроль			
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Два мороза»	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств			Комплекс 1
7.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза»	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств			Комплекс 1
8.	Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.			Комплекс 1
9.	Бросок малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам»	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 1
10.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч»	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 1
11.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Тестирование метания малого мяча на дальность. Контроль	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Тестирование метания малого мяча на дальность.			Комплекс 1

II. Кроссовая подготовка 11 часов

Планируемые результаты

Личностные:

Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность

Метапредметные:

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.

Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому

себе как к субъекту деятельности.

Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»

Предметные

Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игр

	12.	Бег по пересеченной местности. Понятие скорость бега. Правила подвижной игры «Пятнашки»	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		Комплекс 1
	13.	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		Комплекс 1
	14.	Равномерный бег. Понятие скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		Комплекс 1
	15.	Бег по пересеченной местности. Понятие дистанция. Правила подвижной игры «Третий лишний»	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция		Комплекс 1
	16.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний»	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье		Комплекс 1
	17.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		Комплекс 1
	18.	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		Комплекс 1
	19.	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости		Комплекс 1

	20.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости		Комплекс 1
	21.	Бег по пересеченной местности. Правила подвижной игры «Конники-спортсмены»	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости		Комплекс 1
	22.	Темп и ритм. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»		Комплекс 1

III. Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные:

Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.

Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижные игры «Удочка», «Волшебные елочки», «Успей убрать».

Предметные

Знать, как проводится разминка на матах, разминка с гимнастическими палками, что такое стойка на голове, что такое обруч и как его можно вращать, технику выполнения группировки, кувырка вперед и стойки на голове что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, как проводить разминку с обручами, правила подвижных игр

	23.	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		Комплекс 2
	24.	Строевые	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу,	Презентация	Комплекс 2

		упражнения. Основные гимнастические снаряды. Олимпийские игры	в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	«Олимпийские игры»	
	25.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		Комплекс 2
	26.	Равновесие. Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Тестирование наклона вперед из положения стоя		Комплекс 2
	27.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		Комплекс 2
	28.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		Комплекс 2
	29.	Лазанье по гимнастической стенке	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение		Комплекс 2
	30.	Перелезание на гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение		Выполнять стойку на голове
	31.	Висы на перекладине	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на		Комплекс 2

			перекладине. Подвижная игра «Удочка»		
32.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Контроль	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			Комплекс 2
33.	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке и канату.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			Комплекс 2
34.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			Комплекс 2
35.	Техника выполнения кувырка вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»			Комплекс 2
36.	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»			Комплекс 2
37.	Стойка на лопатках, «мост»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»			Комплекс 2
38.	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»			Комплекс 2
39.	Стойка на голове. Прыжки со скакалкой	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение			Комплекс 2

IV. Подвижные игры 18 часов

Планируемые результаты

Личностные:

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях

Метапредметные:

Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.

Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр.

Предметные

Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижных игр; запомнить стихотворное сопровождение

	40.	Олимпийские игры	Рассказ об Олимпийских играх - символика и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	Презентация «Олимпийские игры»	учебник, с.17, найти символы олимпийских игр
	41.	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди»		Комплекс 3
	42.	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
	43.	Повторение подвижных игр «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза».	Повторение поворотов направо - налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение подвижных игр «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза».		Комплекс 3
	44.	Правила русской народной подвижной игры «Горелки»	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия		Комплекс 3
	45.	Подвижная игра «Горелки».			Комплекс 3
	46.	Темп и ритм	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»		Комплекс 3

47.	Подвижная игра «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»		Комплекс 3
48.	Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
49.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
50.	Эстафеты. Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
51.	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
52.	Личная гигиена человека. Подвижная игра «Салки с домиками»	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»		с. 46-47, называть правила личной гигиены
53.	Подвижная игра «Салки с домиками»	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»		Комплекс 3
54.	Стихотворное сопровождение на уроках	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»		Подобрать считалку
55.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»		Комплекс 3
56.	Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие		Подобрать подвижную игру для зала

	57.	Командная подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»		Комплекс 3
V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 19 часов					
Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности					
Метапредметные: Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижных игр с мячом					
Предметные Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижные игры «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота». Знать, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.					
	58.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	59.	Бросок мяча снизу на месте. Закрепление. Игра «Бросай – поймай»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	60.	Бросок мяча снизу на месте. Повторение. Игра «Бросай – поймай»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	61.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	62.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	63.	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
	64.	Упражнения с мячами в	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная		Комплекс 3

		парах. Тестирование. Передача мяча от груди в парах. Контроль	игра «Осада города» .Тестирование. Передача мяча от груди в парах.		
65.	Индивидуальная работа с мячом		Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
66.	Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы»		Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»		Комплекс 3
67.	Школа укрощения мяча. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля.		Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»		Комплекс 3
68.	Подвижные игры с мячом. Игра «Антивышибалы»		Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Антивышибалы»		Комплекс 3
69.	Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Тестирование Броски мяча в корзину. Контроль		Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» Тестирование Броски мяча в корзину.		Комплекс 3
70.	Глаза закрывай — упражненье начинай		Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: везение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»		Комплекс 3
71.	Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Ночная охота»		Разминка с закрытыми глазами. Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: везение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»		Комплекс 3
72.	Подвижные игры с мячом. Игра «Мяч в обруч»		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
73.	Ведение мяча		Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		Комплекс 3
74.	Ведение мяча в движении		Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами		Комплекс 3
75.	Эстафеты с мячом		Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники		Комплекс 3

			ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом		
	76.	Броски мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3
	77.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».		Комплекс 3
	78.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	79.	Бросок мяча через волейбольную сетку Контроль	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Разминка с мячом. Тестирование. Бросок мяча через волейбольную сетку		Комплекс 3

VI. Легкая атлетика 10 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.

Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу.

Предметные:

Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»

	80.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		Комплекс 4
	81.	Прыжки в высоту	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная		Играть в игру «Грибы-

			игра «Грибы-шатуны»		шатуны»
82.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»			Комплекс 4
83.	Бросок набивного мяча от груди и снизу	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди и снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».			Комплекс 4
84.	Бросок набивного мяча из-за головы. Контроль	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»			Комплекс 4
85.	Техника метания на точность	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»			Комплекс 4
86.	Техника метания малого мяча на дальность	Разминка в движении. Техника метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»			Комплекс 4
87.	Тестирование метания малого мяча на дальность. Контроль	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»			Комплекс 4
88.	Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Разминка в движении. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»			Комплекс 4
89.	Подвижные игры по выбору учащихся	Разминка в движении. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»			Комплекс 4

1. Кроссовая подготовка 10 часов

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.

Познавательные: уметь выполнять упражнения с мячом, ударять, останавливать, вести мяч, играть в мини футбол

Предметные:

Различать понятия скорость бега, дистанция. Знать, что такое удар и остановка мяча, что такое ведение мяча, как проводится

разминка с мячами, как выполнять передачу мяча в парах, правила игры в мини футбол				
	90.	Бег по пересеченной местности. Понятие скорость бега	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Комплекс 4
	91.	Скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Комплекс 4
	92.	Бег по пересеченной местности. Понятие дистанция	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. <i>Понятие дистанция</i>	Комплекс 4
	93.	Ходьба и бег. Дистанция. Подвижная игра «Третий лишний»	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. <i>Понятие дистанция</i>	Комплекс 4
	94.	Бег по пересеченной местности. Понятие здоровье	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. <i>Понятие здоровье</i>	Комплекс 4
	95.	Ходьба и бег. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов удара по мячу	Комплекс 4
	96.	Ходьба и бег. Удар по неподвижному мячу.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов ударов по мячу.	Комплекс 4
	97.	Ходьба и бег. Удар по неподвижному мячу в парах	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов ударов по мячу. Разучивание техники ведения мяча.	Комплекс 4
	98.	Ходьба и бег. Удар по катящемуся мячу.	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча	Комплекс 4
	99.	Беговые упражнения	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики»	Комплекс 4

2 класс

дата	№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся на уроке	Использование ЭОР	Дифференцированное д/з.
І. Легкая атлетика 11 ч					
<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать оценку взрослого; <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показывать технику выполнения метания, бега, а также о правилах проведения подвижных игр.</p> <p>Предметные Оценивать правильность выполнения бега и метания</p>					
	1.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Презентация «Когда возникли физическая культура и спорт»	с. 8-9, ответить на вопрос с. 8
	2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»		Комплекс 1
	3.	Техника челночного бега	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку»		Комплекс 1
	4.	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»		Комплекс 1
	5.	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»		Комплекс 1
	6.	Прыжок в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»		Комплекс 1
	7.	Прыжок в длину с	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в		Комплекс 1

		разбега на результат	длину с разбега на результат, подвижные игры «Флаг на башне», «Салки»		
	8.	Техника метания мешочка на дальность	Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность, Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»		Комплекс 1
	9.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		Комплекс 1
	10.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»		Комплекс 1
	11.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		Комплекс 1

II. Кроссовая подготовка 14 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.

Познавательные: уметь выполнять упражнения на выносливость

Предметные:

Знать, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами, правила подвижных игр «Салки с резиновыми кольцами». Понимать, что такое дневник самоконтроля. Знать, что такое удар и остановка мяча, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, как выполнять передачу мяча в парах, правила игры в мини футбол

	12.	Что такое физическая культура Бег по пересеченной местности. Игра «Третий	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		с.18-19, прочитать
--	-----	--	---	--	-----------------------

		лишний»			
	13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 1
	14.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 1
	15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 1
	16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол. Удары по мячу ногами.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»		Комплекс 1
	17.	Бег по пересеченной местности. Остановка мяча ногами, отбор мяча.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»		Комплекс 1
	18.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»		Комплекс 1
	19.	Бег и ходьба. Остановка катящегося мяча	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»		Комплекс 1
	20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		Комплекс 1
	21.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Рыбаки и рыбки»		Комплекс 1

		обводкой стоек			
	22.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Пятнашки»		Комплекс 1
	23.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Пятнашки» Измерения частоты сердечных сокращений.		Измерять частоту сердечных сокращений.
	24.	Бег по пересеченной местности. Остановка мяча. Ведение мяча.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в мини-футбол		Комплекс 1
	25.	Бег по пересеченной местности. Техника ведения мяча	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в мини-футбол		Комплекс 1

III. Гимнастика с элементами акробатики 18 час

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей

Метапредметные:

Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.

Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.

Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»

Предметные

Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка

вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, различные виды перелезаний, правила изученных игр.					
	26.	Осанка. Правила сохранения осанки. Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		с.24-27, вопросы
	27.	Кувырок вперед	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка»		Комплекс 2
	28.	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»		Играть в подвижную игру «Удочка»
	29.	Кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок с разбега, правила проведения подвижной игры «Удочка»		Комплекс 2
	30.	Усложненные варианты выполнения кувырка	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, усложненные варианты выполнения кувырка		Комплекс 2
	31.	Стойка на лопатках, мост	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»		Комплекс 2
	32.	Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		Комплекс 2
	33.	Поднимание прямых ног до 90°, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. Контроль	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		Комплекс 2
	34.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание		Комплекс 2
	35.	Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис		Комплекс 2

		висе	стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
	36.	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху Контроль	Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися (хват сверху), подвижная игра «Ловля обезьян»		Комплекс 2
	37.	Опорный прыжок, лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		Комплекс 2
	38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»		Комплекс 2
	39.	Различные виды перелезаний	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подвижная игра «Удочка». Развитие координационных способностей		Играть в подвижную игру «Удочка»
	40.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»		Комплекс 2
	41.	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»		Комплекс 2
	42.	Вращение обруча	Разминка с обручами, техника вращения обручами.		с. 50-51,

		Правила закаливания	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»		называть правила закаливания
	43.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц		Комплекс 2
IV. Подвижные игры 18 ч					
<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры.</p> <p>Предметные: Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры</p>					
	44.	Твой организм. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		с.19, называть части тела человека
	45.	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
	46.	Подвижные игры. «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
	47.	Подвижные игры с мячом. Игра	Разминка с мячом, подвижные игры «Охотники и утки», «Антывышибалы»		Комплекс 3

		«Антивышибалы»			
48.	Подвижные игры с мячом	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом»			Комплекс 3
49.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел»	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»			Комплекс 3
50.	Подвижная игра «Котел»	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»			Комплекс 3
51.	Варианты подвижной игры «Котел»	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»			Комплекс 3
52.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»			с.128-130, выучить считалку по выбору
53.	Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие			Комплекс 3
54.	Правила подвижных игр «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3
55.	Подвижные игры «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3
56.	Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3
57.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3
58.	Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет»	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3

	59.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
	60.	Командные подвижные игры	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»		с. 131-135, подготовить игру для проведения в зале
	61.	Подвижные игры по желанию учеников	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.		Комплекс 3
V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа					
<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски и ловлю мяча на месте и в движении; играть в подвижные игры с мячом</p> <p>Предметные: Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, ведение мяча на месте и в движении, как играть в подвижные игры с мячом</p>					
	62.	Физические (двигательные способности) Броски и ловля мяча в парах	Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»		с. 151-153, называть основные правила проведения занятий
	63.	Передача мяча двумя руками от груди в парах.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Комплекс 4
	64.	Передача мяча двумя руками от груди в парах.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		Комплекс 4

		Контроль	Развитие координационных способностей		
65.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Комплекс 4
66.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Броски в корзину. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Комплекс 4
67.	Ведение мяча на месте.		Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		Комплекс 4
68.	Ведение на месте правой и левой рукой.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 4
69.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 4
70.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину. Контроль		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (корзину). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Комплекс 4
71.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении		Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами		Комплекс 4
72.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление		Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 4
73.	Техника ведения мяча в движении.		Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 4
74.	Ведение мяча в движении		Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 4

75.	Эстафеты с мячом	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом		Комплекс 4
76.	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Комплекс 4
77.	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Комплекс 4
78.	Броски мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 4
79.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 4
80.	Передача мяча через волейбольную сетку. Контроль	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 4
81.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 4
82.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 4
83.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 4
84.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 4

	85.	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 4
VI. Легкая атлетика 10 ч					
Планируемые результаты					
Личностные:					
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки					
Метапредметные:					
<i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.					
<i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.					
<i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки»					
Предметные:					
Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, как играть в подвижную игру «Собачки»					
	86.	Правила соревнований. Беговые упражнения	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		с. 105-107, прочитать правила соревнований
	87.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»		Комплекс 4
	88.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 4
	89.	Прыжки.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Комплекс 4
	90.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»		Комплекс 4
	91.	Метание малого мяча в	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2		Комплекс 4

		горизонтальную и вертикальную цель	м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
	92.	Тестирование метания малого мяча на точность Контроль	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		Комплекс 4
	93.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 4
	94.	Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 4
	95.	Метание малого мяча. Эстафеты.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 4

VII. Кроссовая подготовка 7 часов

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять кроссовые упражнения

Предметные:

Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижную игру «Точно в цель»

	96.	Спортивный уголок Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		с. 161-162, нарисовать спортивный уголок (по желанию)
	97.	Бег по пересеченной	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50		Комплекс 4

		местности. Преодоление малых препятствий	бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		
	98.	Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Бег 1000 м. Контроль		Комплекс 4
	99.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
	100.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
	101.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комплекс 4
	102.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комплекс 4

3 класс

дата	№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся на уроке	Использование ЭОР	Дифференцированное д/з.
І. Легкоатлетические упражнения 11 ч					
Планируемые результаты					
Личностные:					
Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе					
Метапредметные:					
Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.					
Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.					

<p>Познавательные: прыгать в длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»</p> <p>Предметные Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют. Оценивать правильность выполнения бега и метания</p>					
	1.	Основные способы передвижения человека. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Подвижные игры «Ловишка» и «Коддунчики» Инструктаж по ТБ		с. 8-13, прочитайте, с.12, ответьте на вопрос
	2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль	Ходьба через несколько препятствий. Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку». Олимпийские игры: история возникновения		с. 13-17, называйте символы олимпийских игр
	3.	Техника челночного бега	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Коддунчики»		с. 14, определите виды спорта спортсменов.
	4.	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»		Комплекс 1
	5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 1
	6.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Игра «Зайцы в огороде»	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях		Комплекс 1
	7.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»		Комплекс 1
	8.	Прыжок в длину с разбега. Пас и его	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»		Комплекс 1

		значение для спортивных игр с мячом			
	9.	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Собачки ногами»		с. 24-28, называть правила улучшения осанки
	10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».		Комплекс 1
	11.	Тестирование прыжка в длину с места Контроль	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Будь осторожен»		с. 32, выполнить тест, по желанию нарисовать рисунки с изображением правил сохранения осанки

II. Кроссовая подготовка 14 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.

Познавательные: уметь выполнять упражнения на выносливость

Предметные:

Знать, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»

	12.	Органы чувств.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы		с.35-39,
--	-----	----------------	---	--	----------

		Сохранение зрения. Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	(70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		разучить комплекс упражнений для зрения
	13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
	14.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»		Комплекс 1
	15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 1
	16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости		Комплекс 1
	17.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости		Комплекс 1
	18.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		Комплекс 1
	19.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости.		Комплекс 1
	20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
	21.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между		Комплекс 1

		остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол»		
22.		Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол»		Комплекс 1
23.		Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений.		с.78-80, измерить частоту сердечных сокращений.
24.		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.		Комплекс 1
25.		Кросс 1 км.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		Комплекс 1

III. Гимнастика с элементами акробатики 18 час

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей

Метапредметные:

Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.

Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать

результат своей деятельности.

Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»

Предметные

Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижных игр.

26.	Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		с. С. 58-62, называть правила управления дыханием
27.	Тестирование наклона вперед из положения стоя Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»		с. 105-107, называть правила соревнований
28.	Варианты выполнения кувырка вперед	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание		Комплекс 2
29.	Кувырок назад	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»		Комплекс 2
30.	Кувырки	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»		Комплекс 2
31.	Стойка на голове	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»		с. 82, составить дневник самоконтроля
32.	Стойка на руках Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты» Тестирование подъема туловища из положения лёжа		Комплекс 2
33.	Круговая тренировка	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»		с. 62-66, называть продукты, содержащие витамины

34.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»		Комплекс 2
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»		Комплекс 2
36.	Прыжки в скакалку Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись. Контроль	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия». Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись.		с. 87-88, называть приемы первой помощи при травмах
37.	Прыжки в скакалку в тройках	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.		Комплекс 2
38.	Лазанье по канату в три приема	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»		Комплекс 2
39.	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»		Играть в подвижную игру «Удочка»
40.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»		Комплекс 2
41.	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра		Комплекс 2

			«Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»		
	42.	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами, техника вращения обручами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»		Комплекс 2
	43.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»		с. 70-71, составить режим дня.
IV. Подвижные игры 18 ч					
Планируемые результаты					
Личностные:					
Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций					
Метапредметные:					
<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.					
<i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.					
<i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры.					
Предметные:					
Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры					
	44.	Спортивная одежда. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		с. 75-78, вопросы «Проверь себя»
	45.	Спортивная и игра «Футбол»	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол»		Комплекс 3
	46.	Подвижная игра «Флаг на башне»	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»		Комплекс 3
	47.	Спортивные игры	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с		Комплекс 3

			закрытыми глазами»		
48.	Подвижные и спортивные игры		Беговая разминка, подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.		Комплекс 3
49.	Подвижная игра «Перестрелка»		Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»		Комплекс 3
50.	Футбольные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»		Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»		Комплекс 3
51.	Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место»		Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»		Комплекс 3
52.	Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Пустое место»		Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»		Комплекс 3
53.	Подвижная игра «Осада города»		Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
54.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»		Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
55.	Закаливание. Подвижная игра «Подвижная цель»		Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»		Комплекс 3
56.	Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель»		Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель»		Комплекс 3
57.	Эстафеты с мячом		Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами		Комплекс 3
58.	Правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
59.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3

	60.	Командные подвижные игры	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»		Подготовить игру для проведения в зале
	61.	Подвижные игры по желанию учеников	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.		Комплекс 3
V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа					
Планируемые результаты					
Личностные:					
Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций					
Метапредметные:					
<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.					
<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.					
<i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»					
Предметные:					
Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения,					
	62.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	63.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	64.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	65.	Бросок мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3

66.	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
67.	Знакомство с баскетболом.	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
68.	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
69.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 3
70.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину. Контроль	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (корзину). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
71.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами		Комплекс 3
72.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
73.	Техника ведения мяча в движении.	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
74.	Ведение мяча в движении	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
75.	Эстафеты с мячом	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом		Комплекс 3
76.	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Комплекс 3

	77.	Подготовка к волейболу	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	78.	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	79.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3
	80.	Передача мяча через волейбольную сетку. Контроль	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3
	81.	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку		Комплекс 3
	82.	Волейбол как вид спорта	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	83.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	84.	Обобщающий урок по волейболу	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	85.	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3

VI. Легкая атлетика 10 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки»

Предметные:					
Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, как играть в подвижную игру «Собачки»					
	86.	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»		с. 92-95, правила ходьбы и бега
	87.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»		Комплекс 4
	88.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 4
	89.	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки»	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств		с.96-99, называть виды прыжков.
	90.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»		Комплекс 4
	91.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		с. 100-104, называть виды метания мяча
	92.	Тестирование метания малого мяча на точность Контроль	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		Комплекс 4
	93.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 4
	94.	Метание малого мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 4
	95.	Метание малого мяча. Эстафеты.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 4
VII. Кроссовая подготовка 7 часов					

Планируемые результаты**Личностные:**

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять кроссовые упражнения

Предметные:

Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижную игру «Точно в цель»

	96.	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
	97.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
	98.	Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Бег 1000 м. Контроль		Комплекс 4
	99.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
	100.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
	101.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комплекс 4
	102.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комплекс 4

дата	№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся на уроке	Использование ЭОР	Дифференцированное д/з.
І. Легкоатлетические упражнения 11 ч					
<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»</p> <p>Предметные Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют. Оценивать правильность выполнения бега и метания</p>					
	1.	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ		с. 82, составить дневник самоконтроля
	2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль	Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку»		Комплекс І
	3.	Челночный бег	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне»		Комплекс І
	4.	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»		Комплекс І
	5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта Контроль	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс І

	6.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»		Комплекс 1
	7.	Тестирование метания малого мяча на точность Контроль	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»		Комплекс 1
	8.	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1
	9.	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1
	10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»		Комплекс 1
	11.	Тестирование прыжка в длину с места Контроль	Разминка направленная на развитие гибкости, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		

II. Кроссовая подготовка 14 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.

Познавательные: уметь выполнять упражнения на выносливость

Предметные:

Знать, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»

	12.	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
	13.	Бег и ходьба.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы		Комплекс 1

		Преодоление малых препятствий.	(70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		
	14.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»		Комплекс 1
	15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 1
	16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости		Комплекс 1
	17.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости		Комплекс 1
	18.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		Комплекс 1
	19.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости.		Комплекс 1
	20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
	21.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол»		Комплекс 1
	22.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие		Комплекс 1

		внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол»		
	23.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений.		с. 80-83, измерить частоту сердечных сокращений, заполнить дневник самоконтроля
	24.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.		Комплекс 1
	25.	Кросс 1 км. Контроль	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		Комплекс 1

III. Гимнастика с элементами акробатики 18 час

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей

Метапредметные:

Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.

Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание», спиной вперед.

Предметные

Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижных игр.

26.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		с.118-119, называть акробатические упражнения
27.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Контроль	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы»		Комплекс 2
28.	Кувырок вперед.	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трёх шагов. Подвижная игра «Удочки»		Комплекс 2
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие. Зарядка. Подвижная игра «Удочки»		с. 110-115, Составить комплекс зарядки
30.	Кувырок назад Тестирование подъема туловища из положения лежа. Контроль	Зарядка. Кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле». Тестирование подъема туловища из положения лежа		Комплекс 2
31.	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека	Зарядка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты».		Комплекс 2
32.	Гимнастические упражнения. Висы.	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание. Висы, подвижная игра «Ловля обезьян»		с.120-121, называть висы и упоры
33.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»		с.126, знать название гимнастических снарядов
34.	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»		
35.	Лазание по канату в два приема.	Разминка со скакалками, лазание по канату в два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». подвижная игра «Будь осторожен».		Комплекс 2
36.	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра		

			«Игра в мяч с фигурами»		
	37.	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		Комплекс 2
	38.	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»		Комплекс 2
	39.	Знакомство с опорным прыжком	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»		Комплекс 2
	40.	Опорный прыжок	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»		Комплекс 2
	41.	Контрольный урок по опорному прыжку	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра		
	42.	Тестирование вися на время. Контроль	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»		
	43.	Тестирование наклона из положения стоя. Контроль	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование наклона из положения стоя.		
IV. Подвижные игры 18 ч					
<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры.</p> <p>Предметные: Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры</p>					
	44.	Техника паса в футболе	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»		Комплекс 3
	45.	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	Презентация «История	Подготовить сообщение об одном из

			футбола»	футболистов
46.	Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»		Комплекс 3
47.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»		Комплекс 3
48.	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»		Комплекс 3
49.	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»		Комплекс 3
50.	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
51.	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
52.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Капитаны», «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
53.	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»		Комплекс 3
54.	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»		Комплекс 3
55.	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
56.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3

	57.	Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
	58.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
	59.	Эстафета «Веревочка под ногами»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
	60.	Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		Подготовить игру для проведения в зале
	61.	Подвижные игры по желанию учеников	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.		Комплекс 3

V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Метапредметные:

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.

Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Познавательные: бросать мяч в кольцо, через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»

Предметные:

Знать баскетбол и волейбол как виды спорта, какими бывают баскетбольные и волейбольные упражнения, правила игры в баскетбол и волейбол.

	62.	Ловля и передача мяча в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».		Комплекс 3
	63.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	64.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».		Комплекс 3
	65.	Ведение мяча с	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с		Комплекс 3

		изменением направления и скорости.	изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».		
	66.	. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	67.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	68.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	69.	Баскетбольные упражнения	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
	70.	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
	71.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину. Контроль	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		с. 136, разучить эстафету с ведением мяча
	72.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	73.	Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	74.	Ведение мяча в движении	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
	75.	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	76.	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	77.	Подготовка к волейболу	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	78.	Броски мяча через	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку,		Комплекс 3

		волейбольную сетку	подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
	79.	Передача мяча через волейбольную сетку. Контроль	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3
	80.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	81.	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	82.	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»		с. 150, подобрать инвентарь изображенным на рисунке силуэтам
	83.	Упражнения с мячами в парах.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	84.	Волейбольные упражнения.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	85.	Контрольный урок по волейболу	Разминка с мячом в движении умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3

VI. Легкая атлетика 10 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки»

Предметные:

Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, бега, как играть в подвижные игры

	86.	Полоса препятствий.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра «Удочки»		с. 154, подобрать тест для оценки физических способностей
	87.	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»	Разминка в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Удочки»		Комплекс 4
	88.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину. . Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гандбол»		Комплекс 4
	89.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы.	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»		Комплекс 4
	90.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		Комплекс 4
	91.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 4
	92.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Гандбол»		Комплекс 4
	93.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»		Комплекс 4
	94.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		ч.137-142, называть правила поведения на воде
	95.	Игры. Эстафеты	ОРУ. Игры. Эстафеты. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей		Комплекс 4

VII. Кроссовая подготовка 7 часов

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять кроссовые упражнения

Предметные:

Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижные игры

	96.	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		Комплекс 4
	97.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Преодоление малых препятствий Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		Комплекс 4
	98.	Бег 1000 м. Контроль	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Комплекс 4
	99.	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
	100.	Чередование ходьбы и бега.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
	101.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
	102.	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире».	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости		Комплекс 4