

«Согласовано»
на заседании МО нач. к.с.
Протокол № 1
«28» августа 2017 г.

«Утверждено»
Педсоветом ГБОУ СОШ № 156
Протокол № 52
«30» августа 2017 г.

«Утверждено»
Директор ГБОУ СОШ № 156
Приказ № 150 31.08.17
« » 2017 г.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 156
Калининского района
Санкт - Петербурга

Рабочая программа

по физической культуре базовый

Класс 4

Учитель: Гончарова Валентина Григорьевна

учебный год 2017 - 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закон РФ от 10 июля 1992 года №3266-1 (ред. от 02.02.2011) "Об образовании".
2. Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ред. от 10.03.2009), утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.
4. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312).
5. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ ОТ 05.03.2004 № 1089). Стандарт основного общего образования по химии.
6. Примерные программы по биологии, разработанные в соответствии с государственными образовательными стандартами 2004 г.
7. Учебного плана ГБОУ СОШ № 156 на 2016-2017 учебный год
8. Программа по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е.)

Тематическое планирование составлено на основе программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) Егорова Б.Б., Пересади́ной Ю.Е.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405ч. Из них 270ч. выделяется на первую часть – «физическая культура» (2 урока в неделю). Вторая часть – 135 ч., исходя из особенностей нашего образовательного учреждения представлена ритмикой (третий час физической культуры в неделю).

Данная учебная программа рассчитана на 66 ч в 1 классах и 68 ч во 2 – 4 классах из расчета 2 ч в неделю. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод. Большинство заданий учащимся начальной школы (особенно первого класса) рекомендуется планировать и давать в форме игры. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. Основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Важнейшие **задачи образования** в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

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

Учитывая эти особенности, **целью программы по физической культуре** является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний,

способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю (в нашей школе третий час физической культуры - ритмика). Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Содержание учебного предмета

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.

Физическое совершенствование:				
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч.	1ч	1ч.	1 ч.	1 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 303ч.	59 ч.	61 ч.	61 ч.	61 ч.
– гимнастика с основами акробатики – 56 ч.	20 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
– лёгкая атлетика – 50 ч.	22 ч.	22ч.	22ч.	22ч.
– фигурное катание - 22 ч.	-	14 ч.	14 ч.	14 ч.
– подвижные и спортивные игры – 54 ч.	13 ч.	13 ч.	13 ч	13 ч
Итого: 270 ч.	66 ч.	68 ч.	68 ч.	68ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и

имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время

занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из видов спорта, включенных в программу (легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания, спорт игры – стойки, ловля, передача мяча, фигурное катание – начальные элементы подготовки фигуриста и т.д.), применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

- *Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына*, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл.

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Контроль

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся (телесные и психические).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Данные предварительного учета следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учет позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе повторения двигательного действия — в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Итоговая отметка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками: «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в

сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(4 класс) 102 часа.

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Домашнее задание/ форма контроля	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативны е УУД	Регулятивные УУД		
Раздел программы «Знания о физической культуре» (4 часа)									
1	Техника безопасности	Вводный (1 час)	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви для спортивных занятий.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками .	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.		
2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	Теоретический (1час)	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств.	Понимание ценности человеческой жизни.	Бережное отношение к другим людям.		
3	Организационно-методические указания	Комбинированный (1 часа)	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Стремление к самостоятельному у физическому совершенству.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения		
4	Организационно-методические указания	Комбинированный (1 час)	Знать: - режим дня и как он влияет на жизнь человека; - что такое частота сердечных	Стремление к саморазвитию и способности самоконтроля.	Выполнять организационно-методические требования ,	Понимание ценности здоровья и возможности его	Оказывать необходимую помощь другим людям.		

			сокращений и как ее измерять; - как вести дневник самоконтроля.		которые предъявляются на уроке.	сохранения по средствам физической культуры.			
Раздел программы «Физическое совершенствование» (98 часов)									
«Лёгкая атлетика» (28 часов).									
5	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну, перестроение в 2 шеренги, в 2 колонны	Комбинированный (1 час)	Знать: -построение по росту; Строевые команды: «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Направо», «Налево», «Налево в обход шагом марш», «Класс, на месте шагом марш», «На первый второй, третий рассчитайсь», в две шеренги стройся»; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «салки с домиками».	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия		
6	Беговая змейка	Комбинированный (1 час)	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
7	Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая</i>	Соревновательный (1 час)	Знать: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических сложных упр-	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.		

	<i>дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость</i>		ускорение.	ний.					
8	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	Соревновательный (1 час)	Знать: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.	Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		
9	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Комбинированный (1 час)	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Ловишка», «Салки - дай руку».	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения.	Проявлять терпение, упорство.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		
10	Техника челночного бега	Комбинированный (1 час)	иметь представление о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства их осуществления.	Определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать			

			пятнашки» и «Салки – дай руку».	смысла учения , принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
11	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Соревновательный (1 час)	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – быстроты, и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Колдунчики»	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства их осуществления.	Определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
12	Бег в чередовании с	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний	Проявлять качества силы,	Уметь выбрать нужный для себя	Уметь контролировать	Уметь через диалог		

	ходьбой до 150м.		и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	темп бега.	эмоции при выполнении физически сложных заданий.	разрешать конфликты.		
13	Бег с преодолением препятствий.	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты.		
14	Попрыгунчики	Соревновательный (1 час)	Знать: -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочередно; -прыжки на скакалке	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
15	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	Соревновательный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах вперед, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.		
16	Дальний прыжок	Игровой (1 час)	Знать: -технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.		
17	Прыжки со	Комбинированный	Знать:	Развивать координационные	Уметь выполнять прыжок на	Находить ошибки при	Объективно оценивать свои		

	скакалкой.	ный (1 час)	- прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.	способности.	скакалке.	выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	умения.		
18	Техника метания мешочка на дальность.	Комбинированный (1 час)	Иметь представление о технике метания мешочка на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики».	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства их осуществления.	Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
19	Тестирование метания мешочка на дальность.	Соревновательный (1 час)	Иметь представление о тестировании метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства их осуществления.	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			

			разминки с мешочками и подвижной игры «Хвостики».						
20	Упражнения с малым мячом.	Комбинированный (1 час)	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.		
21	Метание малого мяча цель, на дальность	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель, на дальность;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
22	Техника прыжка в длину с разбега.	Комбинированный (1 час)	Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг на башне».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Осваивать технику прыжков в длину с разбега.	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Соблюдать правила ТБ.		
23	Прыжок в длину с разбега, тестирование.	Соревновательный (1 час)	Иметь представление о прыжках в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг на башне».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства их осуществления	Сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных			

						ситуаций.			
24	Тестирование прыжков в длину с места.	Соревновательный (1 час)	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития физических качеств – быстроты, силы и координации движений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на ЗОЖ.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства их осуществления.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
25	Беговые упражнения.	Комбинированный (1 час)	Иметь первоначальное представление о разнообразии беговых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Освоение техники различных беговых упражнений.	Самоконтроль, оценка собственной техники.			
26	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Комбинированный (1 час)	Знать о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Освоение техники прыжков в высоту с прямого разбега, сохранять задачи и цели учебной деятельности.				

				социальных ситуациях.					
27	Круговая тренировка	Комбинированный (1 час)	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к само-развитию	ставить и формулировать проблемы.	<i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.		
28	Знакомство с эстафетами	Соревновательный (1 час)	Научатся: выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности	- осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	<i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных	<i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании и способа решений.		

						ых задач			
29	Повторение техники прыжка в длину с места Тестирование.	Комбинированный (1 час)	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.		
30	Упражнение на выносливость	Комбинированный (1 час)	Научатся: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий		осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	<i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании и способа решений.		
31	ОРУ Полоса препятствий . Урок		Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение		самостоятельно создавать алгоритмы	<i>управление коммуникацией</i> - оценивать	<i>коррекция</i> - адекватно воспринимат		

	познай себя		на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями		деятельности при решении проблем различного	собственное поведение и поведение окружающих характера.	ь замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.		
32	Круговая тренировка		Научаться: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> — готовность и способность к само-развитию	<i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.	<i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.		

Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3 часа

33	«Зачем нужен режим дня?»	Комбинированный (1 час)	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической		Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.		
----	--------------------------	-------------------------	---	---	---	--	---	--	--

					культуры.				
34	Простейшие закаливающие процедуры.	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.		
35	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Комбинированный (1 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.		
«Подвижные и спортивные игры» (15часов)									
36	Правила в игре, их значение.	Игровой (1 час)	Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.		
37	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	Игровой (1 час)	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; -уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
38	Олимпийские игры, их история.	Комбинированный	Знать: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	Значение физической культуры в жизнедеятельности	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по	Осознание человеком себя как представителя		

				сти человека.		отношению к себе и к другим людям.	страны и государства.		
39	Игра «Лиса и куры».	Игровой (1 час)	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; -уметь ускоряться; -менять направление бега.	Осваивать универсальные умения в самостоятельно й организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
40	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - знать слова ведущих; -менять скорость бега; - координировать движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельно й организации и проведении подвижных игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.		
41	Игра «Кто дальше бросит».	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; -технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
42	Игра «Пятнашки».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
43	Игра «Прыгающие воробушки».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы		

				время проведения подвижных игр.			действия в случае расхождения с правилами игры.		
44	Игра «Метко в цель».	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; -технику метания малого мяча в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		
45	Повторение правил проведения эстафет.	комбинированный (1 час)	Знать: -линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
46	Эстафеты с обручем.	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с обручем.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет		
47	Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	Осваивать строевые команды.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.		
48	Игра «Караси и щука»	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.		

49	Эстафеты с мячом.	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - передачу мяча; - броски и ловлю мяча.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.		
50	Игра «Зайцы в огороде».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.		
Гимнастика с основами акробатики (26 часов)									
51	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.		
52	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	Комбинированный (1 час)	Знать: - перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.		
53	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими	Комбинированный (1 час)	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при	Соблюдать правила техники безопасности при		

	ми палками.		палками.		палками с учителем.	разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	выполнении упражнений с гимнастическими палками.		
54	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	Соревновательный (1 час)	Знать: - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			
55	Упоры, виды упоров.	Групповой (1 час)	Знать: -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
56	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Групповой (1 час)	Знать: - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
57	Кувырок вперед с трех шагов.	Групповой (1 час)	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед с трех шагов, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка».	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, контролировать и оценивать, учебные действия				

				освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственных норм, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.				
58	Кувырок вперед с разбега.	Групповой (1 час)	Иметь представление о технике выполнения кувырка с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с мячами.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственных норм, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.		адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		
59	Усложненные варианты выполнения кувырка	Групповой (1 час)	Знать варианты выполнения кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Осознание личного смысла учения, принятие и	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,		Адекватно оценивать собственное поведение и		

	вперед.		разминки на матах с мячами.	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственных норм, социальной справедливости.	находить средства ее осуществления.		поведение окружающих.		
60	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
61	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		

62	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.		
63	Лазанье по канату.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.		
64	Совершенствование лазанья по канату.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.		
65	Произвольное преодоление простых препятствий.	Урок-путешествие (1 час)	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.		
66	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, перешагивания, переползания.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной		

							направленност и.		
67	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	Групповой (1 час)	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.		
68	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Описывать технику выполнения танцевальных шагов.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.		
69	Стойка на лопатках, мост	Комбинированный (1 час)	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	Принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ	Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		

				жизни					
70	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Комбинированный (1 час)	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности;	уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.	формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.		
71	Стойка на голове	Комбинированный (1 час)	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки	развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, стойка на голове	формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному		

				справедливости и свободе; формирование эстетических		планирования, контроля и самооценки.			
72	Висы на перекладине	Комбинированный (1 час)	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;	уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка	представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
73	Круговая тренировка	Комбинированный (1 час)	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое	слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью вы-	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную		

				<p>смысла учения, принятие</p> <p>и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;</p>	упражнение на внимание и реакцию	ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	ю цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.		
74	Прыжки со скакалкой	Комбинированный (1 час)	<p>Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»</p>	<p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой,	<p>формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>		
75	Вращение Обруча	Комбинированный (1 час)	<p>Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного</p>	уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис	<p>владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматиче-</p>	<p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее</p>		

				смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;		скими и синтаксическими нормами родного языка.	по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель.		
76	Обруч — учимся им управлять	Комбинированный (1 час)	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попры- гунчики-воробушки».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга.	формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.		
«Лыжная подготовка » (10час)									
77	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	Вводный урок (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
78	Передвижение на лыжах ступающим	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);	Контролировать скорость передвижения на	Осваивать технику передвижения на	Поочередно выполнять передвижение по	Т.Б.		

	шагом без палок.		- способы передвижения на лыжах.	лыжах по частоте сердечных сокращений.	лыжах скользящим шагом.	лыжне, уступать лыжню обгоняющему.			
79	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Совершенствоваться в передвижении на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
80	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	Игровой (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
81	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
82	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствоваться в технике передвижения на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
83	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Комбинированный (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствоваться в технике передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
84	Передвижение на лыжах скользящим шагом с	Комбинированный (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствоваться в технике передвижения на лыжах. Развитие	Осваивать универсальные умения передвижения на	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать	Т.Б.		

	палками.			координации и выносливости	лыжах с палками.	лыжню обгоняющему.			
85	Повороты.	Игровой (1 час)	Знать: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		
86	Торможение.	Игровой (1 час)	Знать способы торможения.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполняют двигательные действия.		

«Подвижные и спортивные игры» (16 часов)

87	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	Игровой (1 час)	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольным мячом.		
88	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.		

						деятельност и.			
89	Игра «Кто дальше бросит».	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении и технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
90	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении и технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
91	Игра «Метко в цель».	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		
92	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Комбинированный (1 час)	Знать: - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		
93	Ловля мяча на месте и в	Игровой (1 час)	Знать: - специальные передвижения без мяча;	Проявлять ловкость, внимание, координацию при	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения	Выявлять и характеризовать ошибки при		

	движении.		- передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	работе с баскетбольным мячом.		работы в парах.	выполнении упражнений с мячом.		
94	Игра «Не оступись».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - уметь перемещаться по заданному расстоянию; - уметь преодолевать препятствия.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении и игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.		
95	Игра «Мяч по кругу».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.		
96	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
97	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
98	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Соревновательный (1 час)	Знать: - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении и технически	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.		

						х действий в играх.			
99	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
100	Ведение мяча в парах.	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
101	Игра «У кого меньше мячей».		Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
102	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	Соревновательный (1 час)	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		

