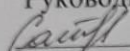


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Малозападенская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

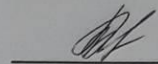
Руководитель МО

 /Саифов Т.М.  
Протокол № 1

от «29» августа 2019 г.

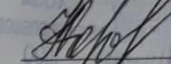
«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /В.И.Тютюнникова

«Утверждаю»

Директор МБОУ

 О.Ю. Форопонова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

2019– 2020 учебный год

Учитель	Кружилина Татьяна Владимировна
Класс	1 - 4
Всего часов в год	414
Всего часов в неделю	12

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**
- 3. Содержание учебного предмета**
- 4. Календарно- тематическое планирование.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на воспитание у учащихся начальной школы потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре 2014г. доктора педагогических наук В.И.Ляха. Предметная линия учебников В. И. Ляха.1—4 классы. (Физическая культура 1-4, В.И.Лях, М.: Просвещение 2013) *Рабочий программа составлена с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999№80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г.№ 751
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г. №1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г.№322.
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г №30- 51-197/ 20.
- Приказ МО РФ от 9.03.2004г №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью примерной 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю; в 1 классе- 99 ч., во 2-4 кл. по 105ч.. В соответствии с годовым календарным учебным планом и расписанием МБОУ данное количество часов будет выдано:

- в 1 классе за 99 часов, во 2 классе за 105 ч., в 3 классе за 105 ч., в 4 классе за 105ч.

Программный материал делится на две части- базовую часть и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональным компонентом (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе волейбола. Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Важнейшей особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с уставом школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## 2.Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок с длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол. раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х 10м, сек	11,0	11,5

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**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 упорство в достижении поставленной цели;
- 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 их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 ее 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования 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 ее 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **К концу 1 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

### ***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к урокам физической культуры.

### ***Учащиеся получат возможность для формирования:***

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;

" рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- \* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

***Учащиеся получают возможность научиться:***



- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **К концу 2 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

#### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные: Учащиеся научатся:**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### ***Познавательные: Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### ***Коммуникативные: Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### **К концу 3 класса**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

### ***У обучающихся будут сформированы:***

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
  - продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
  - объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
  - самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
  - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
  - анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
  - участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
  - осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
  - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

## **Познавательные**

### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

## **Коммуникативные**

### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **К концу 4 класса**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### ***ПРЕДМЕТНЫЕ Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVIII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;

- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
  - называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
  - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
  - планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
  - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;



- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;

- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Система оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование, контрольные уроки.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий в начальной школе.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

#### Знания о физической культуре (12ч)

**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 ее связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы двигательной деятельности (12ч)**

**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 проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование (246ч)**

**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 лежа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок.* С разбега через гимнастического козла.

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

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

4

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.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности.

#### **Основы знаний о физической культуре**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

## **2 класс**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

### **Основы знаний о физической культуре**

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физической деятельности** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.



Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### 3 класс

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

#### **Основы знаний о физической культуре**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показатели физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

#### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

#### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

#### 4 класс

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на санках.

#### **Основы знаний о физической культуре**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

#### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом («перешагивание»), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

## 4. КАЛЕДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

Раздел программы	№ урока.	Тип урока (вид контроля)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые образовательные результаты		Дата
						Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия	
Легкая атлетика. Основы знаний 15	1	Комбинированный (текущий)	Правила безопасности на уроках. Урок – игра.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета Развитие скоростных способностей.	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из	<b>Личностные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul> <b>Метапредметные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных</li> </ul>	2.09

					<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	подвижных игр. Играть в игру «Смена сторон».		
Ходьба и бег	2-3	Комбинированный (обучающий)	Обучение высокому старту в беге на 30 м. Урок – игра.	Команды: «Настарт», «Внимание», «Марш». Перекладина, положение рук		<b>Научатся:</b> выполнять действия (упражнения) по образцу, по		4.09 5.09
		чающий)		в подъеме из положения <i>вис лежа</i>	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Научатся:</b> командам: «Внимание», «Марш», «Настарт», подтягиваться прямым хватом рук	знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка	
	4	Зачетный (учебные нормы)	Развитие скоростных способностей. Урок – игра.	Организационные команды; разминка в движении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»		9.09
	5	Зачетный (учебные нормы)	Высокий старт. Урок «Веселые старты»	Организационные команды; разминка в движении; тестирование челночного бега 3x10м;	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b>	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, челночный бег 3x10м		11.09
	6	Комбинированный (текущий)	Развитие координационных способностей. Урок	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бе-		12.09

		ий)	«Веселые старты»	развитие физических качеств.	разучивании и	гать с максимальной скоростью		
Метание малого мяча	7	Комплексный (текущий)	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	Разминка с мешочками в движении. Бросок мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	16.09
	8	Комплексный (текущий)	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Охотники и утки»	выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	<b>Научатся:</b> метать мячи в различные цели. Метать малый мяч на дальность.	• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	18.09
	9	Комплексный (обучающий)	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивный марафон.	Основная стойка, шаги на три счета, поворот с метанием, угол вылета мяча	Основная стойка, шаги на три счета, поворот с метанием, угол вылета мяча	<b>Научатся</b> правильно выполнять исходное положение для метания и метание с поворотом:		19.09
	10	Зачетный (учебные нормы)	Развитие скоростных способностей. Спортивный марафон.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	<b>Научатся:</b> выполнять метание малого мяча на дальность.	<b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в	23.09
	11	Зачетный	Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину	прыжковых упражнений.	<b>Научатся:</b> правильно		25.09

		(учеб- ные нор- мы)	Урок «Веселые эстафеты»	с места. Отжимание от лавочки в положении лежа Многоскоки	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействи ю в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполне- нии прыжко- вых упражне- ний. <b>Соблюдать</b> правила техни- ки безопасно-	выполнять прыжок в длину с места и отжимание от лавочки в положении лежа	жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	
	12	Ком- плекс- ный (текущ ий)	Развитие силовых способностей и прыгучести. Урок «Веселые эстафеты»	Горка со скакалкой, упражнения с длиной скакалкой, развитие гибкости. Игра «Удочка»		<b>Научатся:</b> правильно выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой, упражнения на гибкость на полу		26.09
	13	Обуча ющий (текущ ий)	Прыжок в длину с разбега. Урок – игра.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи»		<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения при прыжке		2.10
	14	Ком- плекс- ный (текущ ий)	Развитие прыгучести. Урок – игра.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Прыжки по полоскам»	сти при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Различать и</b> <b>выполнять</b> строевые	<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения при прыжке	• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;	3.10
	15	Ком- плекс- ный (текущ ий)	Развитие координации и прыгучести. Урок – игра.	прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву»		<b>Научиться</b> правильно прыгать вверх, соблюдая технику безопасности		7.10
Кроссовая подготовка. Основы	16	Компл екс- ный	Прыжок в длину с разбега. Урок	Повороты на левой пятке и правом носке и	команды «Смирно!», «Вольно!»,	<b>Знать</b> историю современных Олимпийских		9.10

знаний 10		(обобщение и систематизация знаний)	здоровья.	наоборот, перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при	игр, олимпийскую атрибутику, олимпийские виды спорта, отечественных чемпионов Олимпийских игр		
	17	Обучающий (текущий)		Равномерный бег до 3 мин. Ходьба и бег. Преодол. преп.		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.;		10.10
	18	Зачетный (учебные нормы)	Развитие выносливости. Урок здоровья.	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование подъема туловища из положения лежа на спине. Игра «пионербол»	выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> </ul>	14.10
	19	Зачетный (учебные нормы)	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Бег 500, 800м. Урок – игра.	Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра футбол. Равномерный бег 500, 800м на результат.	бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, наклон вперед из положения сидя, играть в футбол. <b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.		16.10

	20	Зачетный (учебные)	Тестирование подтягивания в висе. Урок – игра.	Равномерный бег до 6 мин. Подтягивание в висе на результат.	техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы,	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; подтягиват		17.10
	21	Зачетный (тесты)	Бег 1000м. Урок – соревнование.	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»	быстроты и координации при метании малого мяча.	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul>	21.10
	22	Комплексный (текущей)	Равномерный бег. Урок – экскурсия.	Равномерный бег до 7 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «День и ночь»	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах.	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия		23.10
	23	Комплексный (текущей)	Равномерный бег. Урок – экскурсия.	Равномерный бег до 7-8 мин. Встречная эстафета. Игра «караси и щука»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия		24.10
	24	Комплексный (текущей)	Бег по пересеченной местности. Урок здоровья.	Равномерный бег до 9 мин. Игра футбол.		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; играть в футбол		6.11
	25	Комплексный (текущей)	Бег 800м в равномерном темпе.	Бег 800м в равномерном темпе. Игра «Лапта»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; играть в «лапту»		7.11



Гимнастика. Основы знаний 21	26	Ввод- ный (текущи й)	Инструктаж по технике безопасности	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма. разминка со скакалкой, перека- ты, кувы-рок вперед, упражнения на внимание. Игра «Будь осторожен»	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общераз- вивающих упражнений с предметами. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатиче-ских упражнений.	Научатся: по-мать причины травматизма на уроках физической культуры; вы- полнять размин-ку со скакалкой, перека-ты, кувы-рок вперед, упражнения на внимание	<b>Личностные результаты:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,.	11.11
Акробатика . Упражнения в равновесии.	27	Комби- ниро- ван-ный (текущи й)	Кувырок вперед, назад.	Разминка с гимнастиче-ски-ми палками. Перека-ты назад- вперед, кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках с различным положением рук, с преодолением препятствий. Игра «Удочка»	<b>Осваивать</b> технику акробатиче-ских упражнений и акробатиче-ских комбинаций. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленно-сти.	<b>Научатся:</b> вы- полнять размин-ку с гимнастиче-скими палками, перека-ты, кувы-рок вперед, упражнения в равновесии		13.11
	28	Комби- ниро- ван-ный	Стойка на лопатках согнув ноги	Кувырок вперед, назад и перека-том стойка на лопатках. Ходьба пристав		<b>Научатся:</b> вы- полнять стойку на лопатках; упражнения в равновесии.		14.11
	29	Комби- ниро- ван-ный (текущи й)	Акробатические соединения.	Комбинации из ранее изученных элементов		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		18.11
	30	Зачетны й (учеб- ные нор- мы)	Выполнение акробатических соединений.	Выполнение акробатической комбинации на оценку. Повторение упражнений в равновесии.		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		20.11
	31	Зачетны й (учеб- ные нор- мы)	Выполнение упражнений в равновесии.	Выполнение упражнений в равновесии на		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические		21.11

	32	мы)		оценку. Игра «Быстро по местам»		комбинации, упражнения в равновесии.		25.11
		Комбинированный (текущий)	Круговая тренировка.	Разминка с малыми мячами. Круговая тренировка. Упражнения на воспитание осанки.		Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, круговую тренировку, упражнения на осанку.		
Висы. Строевые упражнения	33	Комбинированный (текущий)	Висы и упоры	Разминка направленная на развитие гибкости, вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; игровое упражнение.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Научатся: выполнять вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, согнув ноги.	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	27.11
	34	Обучающий (текущий)	Упражнения в висе стоя и лежа.	Разминка направленная на развитие гибкости, упражнения в висе стоя и лежа Игра «Ветер, дождь, гром и молния»		Научатся: выполнять упражнения в висе стоя и лежа		28.11
	35	Зачетный (учебные нормы)	Висы и упоры	Строевые упражнения в перестроении. Тестирование упражнений в висе стоя и лежа. Игра «Три движения»	Описывать технику опорного прыжка	Научатся: выполнять упражнения в висе стоя и лежа		2.12
		Комбинированный (текущий)	Висы и упоры	Разминка на скамейках, висы и подтягивание на высокой перекладине. Игра «Не ошибись»		Научатся: выполнять разминку на скамейках, висы и подтягивание на высокой перекладине		4.12
	36							
Лазание и перелазание.	37	Обучающий (текущий)	Лазание и перелазание	Прыжки со скакалкой за 30 сек. Лазание по скамейке в упоре присев	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила	Научатся: лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	5.12
	38	Закрепляющий (текущий)	Лазание и перелазание	Разминка у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической		Научатся: лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.		9.12

	39			стенке. Перелазание перекатом.	и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		<ul style="list-style-type: none"> <li>представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).</li> </ul>	11.12
		Закрепляющий (текущий)	Лазание по канату.	ОРУ. Лазание. Перелазание с опорой на руку и ногу.		<b>Научаться:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.		
		Зачетный (учебные нормы)	Тестирование лазания по канату	Лазание одноименным и разноименным способом. Лазание по канату в два и три приема на оценку.		<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.		
Опорный прыжок.	41-42	Обучающий (текущий)	Опорный прыжок	Опорный прыжок с разбега в упор стоя на коленях		<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега		16.12
								18.12
	43-44			переход в упор присев и соскок вперед. Перетягивание каната.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; <ul style="list-style-type: none"> <li>бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий.</li> </ul>	19.12
		Комбинированный (текущий)	Групповая акробатика	Разминка на формирование правильной осанки, подводящие упражнения к опорному прыжку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»		<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега		23.12
	45	Комбинированный (текущий)	Опорный прыжок	Разминка на формирование правильной осанки, подводящие упражнения к опорному прыжку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»		<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега		25.12
		Зачетный (учебные нормы)	Опорный прыжок	Разминка, упражнения на внимание, техника опорного прыжка. Игра «Медведи и пчелы»		<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега		26.12
	46							
Подвижные игры . Основы	47	Теория (текущий)	Зачет по основам знаний: «Гимнастика»	Тесты по основам знаний.		<b>Научатся:</b> оказывать первую помощь при мелких	<ul style="list-style-type: none"> <li>нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия</li> </ul>	27.12

знаний 20	48	й)				травмах, проходить по станциям круговой тренировки.	разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;	9.01
		Тео-рия (письмен-ный)	Оказание первой помощи при мелких травмах	Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, сса-динах, потертостей). Разминка с малыми мяча-ми, круговая тренировка. Игра «будь осторожен»		<b>Знать и уметь</b> излагать требуемый материал.		
	49	Тео-рия (текущ-ий)	Правила безопасности на подвижных играх.	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельн-ой организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодейств-овать</b> в парах и группах при выполнении		<i><b>Личностные результаты:</b></i> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	13.01
	50	Комби-ниро-ван-ный (текущ-ий)	Броски и ловля мяча.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве		<b>Научатся:</b> выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр.	<i><b>Метапредметные результаты:</b></i> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок	15.01
	51-52	Комби-ниро-ван-ный (текущ-ий)	Броски и ловля мяча.	«Кто обгонит» «Наступление»		<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		16.01
		Комби-ниро-ван-ный (текущ-ий)	Бросок мяча в стену одной рукой	«Вызов номе-ров», эстафеты		<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		20.01
	53-54	Комби-ниро-ван-ный (текущ-ий)		Развитие скоростных способностей				22.01
	55-56							23.01

		Комбинир. (текущей)	Упражнения с мячом.	«Пустое место» «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей	технических действий в зависимости от изменения условий и	Научатся: выполнять игровые действия из подвижных игр.		27.01		
								29.01		
.	57-58	Комбинированный (текущей)	Бросок мяча в стену, ловля его.	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Научатся: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.	при выполнении учебных заданий, отбор способов  их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда,	30.01		
								3.02		
	59-60	Комбинированный (текущей)	Броски и ловля мяча в парах.	«Прыгуны и пятнашки» «Кузнечики» Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Научатся: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		5.02		
								6.02		
	61-63	Комбинированный (текущей)	Броски и ловля мяча индивидуально.	«Прыжки по полосам» «Через кочки и пенечки» Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Научатся: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		10.02		
								12.02		
								13.02		
								24.02		
								26.02		
	64-66	Комбинир. (текущей)	Броски и ловля мяча в парах.	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» Эстафета со скакалкой	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Научатся: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		27.02		
	Подвижные игры с	67	Комбинир.	Ловля, броски,	Ловля и передача мяча в движении.	время учебной и игровой		Научатся: Владеть мячом	использованием средств физической культуры;	2.03

элементами баскетбола 14	68-69	ван-ный (текущий)	передача мяча	Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал-садись» развитие координационных способностей.	деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b>	(держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и	
		Комбинированный (текущий)	Ловля, броски, передача мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч среднему» Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Играй, играй мяч не давай»	дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <b>Научатся:</b> Владеть мячом в процессе подвижных игр		4.03
								5.03
.	70	Комбинированный (текущий)	Закрепление ловли, передачи, броска мяча	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической	9.03
		Комбинированный	Совершенство	«У кого меньше		<b>Научатся:</b>		11.03

	71-73	ниро- ван- ный (текущ ий)	ва-ние ловли, передачи, броска и ведения мяча	мячей» «Школа мяча» «Охотники и утки». Развитие способностей к дифференцирован ию параметров движений, реакции.		Владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>рассто</i> янии, <i>ловля</i> , <i>веде</i> ние, <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	12.03
	74	Комби нир. (текущ ий)	Ловля мяча в прыжке.	«Мяч в корзину» «Попади в обруч» Развитие реакции.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом в процессе подвижных игр		16.03
	75	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Ловля мяча в прыжке.	«Игры с ведением мяча» Развитие способностей к дифференцирован ию параметров движений, реакции.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>рассто</i> янии, <i>ловля</i> , <i>веде</i> ние, <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul>	19.03
	76	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Ловля высоколетающе го мяча.	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Пионербол». Технико- тактические взаимодействия		<b>Научатся:</b> Выполнять элементарными техничес- кими взаимодейст- виями		30.03
	77	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Ловля высоколетающе го мяча.	«Пионербол». Технико- тактические взаимодействия		<b>Научатся:</b> Выполнять элементарными техничес- кими взаимодейст- виями		1.04
								2.04

	78-80	Комбинированный (текущий)	Направленная подача.	«Пионербол». Технические взаимодействия		<b>Научатся:</b> Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		6.04
								8.04
Кроссовая подготовка 10	81	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Салки на марше»	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Описывать технику беговых упражнений.	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)	<b>Личностные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul>	9.04
	82	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Конники-спортсмены»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		13.04
	83	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «День-ночь»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		15.04
	84	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8-9 мин. Игра «На буксире»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		16.04
	85	Зачетный (учебные нормы)	Бег 500, 800м	Равномерный бег 500, 800м на результат.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)	при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	20.04



	86	мы)			и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике		<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда,</li> </ul>	22.04
		Ком-плекс-ный (текущ ий)	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Охотники и зайцы»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		
	87	Ком-плекс-ный (текущ ий)	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Пионербол»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		23.04
		Ком-плекс-ный (текущ ий)	Равномерный бег	Полоса препятствий. Игра «Лапта»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		
	88	Ком-плекс-ный (текущ ий)	Равномерный бег	Полоса препятствий. Игра «Лапта»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		27.04
	89	Зачетн ый (учеб.н ор)	Бег 400м	Равномерный бег 400м на результат. Игра «Лапта»		<b>Научатся:</b> бегать 400м.		29.04
	90	Зачетн ый (тес-ты)	Бег 1000м на результат.	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		30.04
Ходьба и бег 9	91	Комби ниро-ван-ный (текущ ий)	Бег 30м с высокого старта	Организацион-ные команды; разминка в дви-жении; бег с низкого и высо-кого старта 30м. Игра «Собачки ногами»	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и	<b>Научатся:</b> вы-полнять органи-зационные ко-манды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Собачки ногами»	<ul style="list-style-type: none"> <li>улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> <li>• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	4.05
	92	Зачетн	Бег 30м на	Организацион-		<b>Научатся:</b> вы-	<b>Предметные результаты:</b>	6.05

	93	ый (учеб- ные нор- мы)	результат	ные команды; разминка в дви- жении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»	координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Различать и</b> <b>выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!»	полнять органи- зационные ко- манды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»	• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с	
		Зачетн ый (учеб- ные нор- мы)	Челночный бег 3х10м на результат	Организацион- ные команды; разминка в дви- жении; тестирование челночного бега 3х10м;		<b>Научатся:</b> вы- полнять беговую разминку, челночный бег 3х10м		7.05
	94	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60м)	Бег на скорость 30,60м. Встреч- ная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физи- ческих качеств.	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бро- сков большого на- бивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении брос- ков большого мяча. <b>Описывать</b>	<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения в хо- дье и беге; бе- гать с максима- льной скоростью	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и	11.05
Прыжки	95	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Прыжки в высоту способом «перешагиван ие»	ОРУ с палками, прыжок в высо-ту способом «пе- решагивание». Игра «Борьба за мяч»		<b>Научатся:</b> выполнять прыжок в высо- ту способом «пе- решагивание»		13.05
						<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.		

	96	Зачетный (учебные нормативы)	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Тестирование прыжка в высоту. Тройной прыжок с места	технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.		14.05
	97	Зачетный (учеб. нор)	Прыжок в длину с места на результат.	Разминка с упражнением на внимание. Прыжок в длину с места.	метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при			18.05
Метание малого мяча	98	Комплексный (текущий)	Метание малого мяча с места.	Разминка с мешочками в движении. Бросок мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	метании малого мяча. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	20.05
	99	Зачетный (учебные нормы)	Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия,			21.05

## 2 класс (I четверть)

Раздел программы	№ у р о к а	Тип урока (вид контроля)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые образовательные результаты		Дата
						Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия	
Легкая атлетика Основы знаний 15	1	Комбинированный (текущий)	Правила безопасности на уроках.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена сторон».	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма;	<i><b>Личностные результаты:</b></i> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними	2.09

				Встречная эстафета Развитие скоростных способностей.	играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр. Играть в игру «Смена сторон».	общего языка и общих интересов. <b>Метапредметные результаты:</b> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных	
Ходьба и бег	2	Комбинированный (обучающий)	Обучение высокому старту в беге на 30 м	Команды: «Настарт», «Внимание», «Марш». Перекладина, положение рук		<b>Научатся:</b> выполнять действия (упражнения) по образцу, по		4.09
		чающих)		в подъеме из положения <i>вис лежа</i>	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<b>Научатся:</b> командам: «Внимание», «Марш», «Настарт», подтягиваться прямым хватом рук <b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»	знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование	
	3	Зачетный (учебные нормы)	Развитие скоростных способностей.	Организационные команды; разминка в движении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»				6.09
	4	Зачетный (учебные нормы)	Высокий старт.	Организационные команды; разминка в движении; тестирование	<b>Осваивать</b> технику бега различными	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, челночный бег 3х10м		9.09



		нормы)		мяча на дальность. Игры.	характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасно-	дальность.	использованием средств физической культуры;	
Прыжки	10	Зачетный (учебные нормы)	Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину с места. Отжимание от лавочки в положении лежа Многоскоки		Научатся: правильно выполнять прыжок в длину с места и отжимание от лавочки в положении лежа	• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	23.09
	11	Комплексный (текущий)	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Горка со скакалкой, упражнения с длиной скакалкой, развитие гибкости. Игра «Удочка»		Научатся: правильно выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой, упражнения на гибкость на полу	• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	25.09
	12	Обучающий (текущий)	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи»		Научатся: правильно выполнять основные движения при прыжке	• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	26.09
	13	Комплексный (текущий)	Развитие прыгучести.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Прыжки по полоскам»	сти при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков	Научатся: правильно выполнять основные движения при прыжке	• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;	30.09
	14	Комплексный	Развитие координации и прыгучести	прыжки вверх на горку из	большого набивного мяча.	Научиться правильно прыгать вверх,	• организация и проведение со	2.10

		(текущий)		гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву»	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.	соблюдая технику безопасности	сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;	
	15	Комплексный (обобщение и систематизация знаний)	Прыжок в длину с разбега.	Повороты на левой пятке и правом носке и наоборот, перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест		<b>Знать</b> историю современных Олимпийских игр, олимпийскую атрибутику, олимпийские виды спорта, отечественных чемпионов Олимпийских игр		3.10
Кроссовая подготовка 10	16	Обучающий (текущий)	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3 мин. Ходьба и бег. Преодол. преп.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.;		7.10
	17	Зачетный (учебные нормы)	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 4мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование подъема туловища из положения лежа на спине. Игра «пионербол»	выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в	9.09



	18	Зачетный (учебные нормы)	Развитие выносливости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Бег 500, 800м	Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра футбол. Равномерный бег 500, 800м на результат.	бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы,	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, наклон вперед из положения сидя, играть в футбол. <b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.	доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;	10.10
	19	Зачетный (учебные)	Тестирование подтягивания в висе.	Равномерный бег до 6 мин. Подтягивание в висе на результ.		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; подтягиват		14.09
	20	Зачетный (тесты)	Бег 1000м	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»	быстроты и координации при метании малого мяча.	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.	• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;	16.09
	21	Комплексный (текущий)	Равномерный бег	Равномерный бег до 7 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «День и ночь»	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия	• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;	17.10
	22	Комплексный (текущий)	Равномерный бег	Равномерный бег до 7-8 мин. Встречная эстафета. Игра «караси и щука»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия	• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.	20.10.18

	23	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег до 9 мин. Игра футбол.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Научатся: бегать в равномерном темпе до 9 мин.; играть в футбол		21.09
	24-25	Комплексный (текущий)	Бег 800м в равномерном темпе.	Бег 800м в равномерном темпе. Игра «Лепта»	Взаимодействовать в парах и группах.	Научатся: бегать в равномерном темпе до 9 мин.; играть в «лепту»		23.09
								24.09
Гимнастика. Основы знаний 21	26	Вводный (текущий)	Инструктаж по технике безопасности	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма. разминка со скакалкой, перекаты, кувырок вперед, упражнения на внимание. Игра «Будь осторожен»	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Описывать технику разучиваемых акробатиче-ских упражнений.	Научатся: по-мать причины травматизма на уроках физической культуры; выполнять разминку со скакалкой, перекаты, кувырок вперед, упражнения на внимание	<b>Личностные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказание бескорыстной</li> </ul>	6.11
Акробатика . Упражнения в равновесии.	27	Комбинированный (текущий)	Кувырок вперед, назад.	Разминка с отягощениями. Перекаты назад-вперед, кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках с различным положением рук, с преодолением препятствий. Игра «Удочка»	Осваивать технику акробатиче-ских упражнений и акробатиче-ских комбинаций. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, перекаты, кувырок вперед, упражнения в равновесии		7.11
	28	Комбинированный	Стойка на лопатках.	Разминка с отягощениями Кувырок вперед, назад и перекатом стойка на лопатках. Игра «Лови!»		Научатся: соединять элементы в композицию.		11.11

							помощи своим сверстникам,.	
	29	Комбинированный (текущий)	Акробатические соединения.	Комбинации из ранее изученных элементов		<b>Научатся:</b> выполнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		13.11
	30	Зачетный (учебные нормы)	Выполнение акробатических соединений.	Выполнение акробатической комбинации на оценку. Повторение упражнений в равновесии.		<b>Научатся:</b> выполнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		14.11
	31	Зачетный (учебные нормы)	Выполнение упражнений в равновесии.	Выполнение упражнений в равновесии на оценку. Игра «Быстро по местам»		<b>Научатся:</b> выполнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		18.11
	32	Комбинированный (текущий)	Круговая тренировка.	Разминка с малыми мячами. Круговая тренировка. Упражнения на воспитание осанки.		<b>Научатся:</b> выполнять разминку с малыми мячами, круговую тренировку, упражнения на осанку.		20.11
Висы. Строевые упражнения	33	Комбинированный (текущий)	Висы и упоры	Разминка направленная на развитие гибкости, вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; игровое упражнение.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Научатся:</b> выполнять вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, согнув ноги.	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и	21.11
	34	Обучающий (текущий)	Упражнения в висе стоя и лежа.	Разминка направленная на развитие гибкости, упражнения в висе стоя и лежа Игра «Ветер, дождь, гром и молния»		<b>Научатся:</b> выполнять упражнения в висе стоя и лежа		25.11
	35	Зачетный (учеб-)	Висы и упоры	Строевые упражнения в перестроении.	<b>Описывать</b> технику опорного прыжка	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения в висе		27.11

		ные нормы)		Тестирование упражнений в висе стоя и лежа. Игра «Три движения»		стоя и лежа	взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
	36	Комбинированный (текущий)	Висы и упоры	Разминка на скамейках, висы и подтягивание на высокой перекладине. Игра «Не ошибись»		<b>Научатся:</b> выполнять разминку на скамейках, висы и подтягивание на высокой перекладине	• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	28.11
Лазание и перелазание.	37	Обучающий (текущий)	Лазание и перелазание	Прыжки со скакалкой за 30 сек. Лазание по скамейке в упоре присев	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).	2.12
	38	Закрепляющий (текущий)	Лазание и перелазание	Разминка у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание перекатом.		<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.		4.12
	39	Закрепляющий (текущий)	Лазание по канату.	ОРУ. Лазание. Перелазание с опорой на руку и ногу.		<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.		5.12
	40	Зачетный (учебные нормы)	Тестирование лазания по канату	Лазание одноименным и разноименным способом. Лазание по канату в два и три приема на оценку.		<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.		9.12
Опорный прыжок.	41-42	Обучающий (текущий)	Опорный прыжок	Опорный прыжок с разбега в упор стоя на коленях		<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега		11.12
								12.12
.				переход в упор присев и соскок вперед. Перетягивание каната.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий		проведение со сверстниками подвижных игр и элементов	16.12

	43-44	Комбинированный (текущий)	Групповая акробатика	Разминка на формирование правильной осанки, подводящие упражнения к опорному прыжку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»	в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега	соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий.	18.12
	45	Комбинированный (текущий)	Опорный прыжок	Разминка на формирование правильной осанки, подводящие упражнения к опорному прыжку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»		<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега		19.12
	46	Зачетный (учебные нормы)	Техника выполнения опорного прыжка	Разминка, упражнения на внимание, техника опорного прыжка. Игра «Медведи и пчелы»		<b>Научатся:</b> выполнять опорный прыжок с разбега		23.12
Подвижные игры. Основы знаний 20	47-49	Теория (текущий)	Оказание первой помощи при мелких травмах. Закрепление пройденного материала за 2 четверть.	Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях). Разминка с маленькими мячами, круговая тренировка. Игра «будь осторожен» Тесты по основам знаний.		<b>Научатся:</b> оказывать первую помощь при мелких травмах, проходить по станциям круговой тренировки.	• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на	25.12
						<b>Знать и уметь</b> излагать требуемый материал.		26.12
								9.01

							высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.			
	50-52	Комбинированный (текущий)	Броски и ловля мяча индивидуально. Правила безопасности на подвижных играх	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки» Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр.	Личностные результаты: • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Метапредметные результаты: • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных	13.01		
						15.01				
	53	Комбинированный (текущий)	Броски и ловля мяча в парах.	«Кто обгонит» «Наступление» Развитие скоростных способностей	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Научатся: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		16.01		
						20.01				
	54-55	Комбинированный (текущий)	Бросок мяча в вертикальную цель.	«Вызов номеров», эстафеты Развитие скоростных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Научатся: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		22.01		
						23.01				
	56	Комбинированный (текущий)	Бросок мяча в вертикальную цель.	«Пустое место» «К своим флажкам». Развитие скоростных		Научатся: выполнять игровые действия из		27.01		



	64	ван- ный (теку- щий)		«Точный расчет» Развитие способностей к дифференцирова- нию параметров движений	технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделирова- ть</b> технические действия в игровой деятельности.	игровые действия и упражнения из подвижных игр.	обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с	12.02
		Комби- ван- ный (теку- щий)	Бросок мяча на точность.	«Попади в мяч» «Метко в цель» Развитие способностей к дифференцирова- нию параметров движений	спортивных игр. <b>Моделирова- ть</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		13.02
	65	Комби- ван- ный (теку- щий)	Бросок мяча на дальность.	Эстафеты с мячом. Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Взаимодейств- овать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		17.02
		Комби- ван- ный (теку- щий)	Бросок мяча на точность.	Игра «Перестрелка» Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		19.02
.Подвижные игры с элементами баскетбола 17	67	Комби- ван- ный (теку- щий)	Ловля, броски, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал- садись» развитие координацион- ных	время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b>	<b>Научатся:</b> Владеть мячом ( <i>держатъ, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры	20.02



	68	Комбинированный (текущий)	Ловля, броски, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч среднему» Развитие координационных способностей.	дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и	
	69-71	Комбинированный (текущий)	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Играй, играй мяч не давай»		<b>Научатся:</b> Владеть мячом в процессе подвижных игр		
								24.02
								26.02
								27.02
								2.03
.	72-74	Комбинированный (текущий)	Броски мяча через сетку в парах.	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и	4.03
								5.03
	75-76	Комбинированный (текущий)	Броски мяча в цель.	«У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Охотники и утки». Развитие способностей к дифференцированию параметров		<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе	проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;	9.03
								11.03
								12.03

	77	Комбинир. (текущий)	Броски мяча в цель.	«Мяч в корзину» «Попади в обруч» Развитие реакции.		подвижных игр	• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	16.03
.	78-79	Комбинированный (текущий)	Подача в пионерболе.	«Пионербол» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в	Научатся: Владеть мячом в процессе подвижных игр	• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.	18.03
	80	Комбинированный (текущий)	Подача в пионерболе.	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Пионербол». Техничко-тактические взаимодействия		Научатся: Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		19.03
	81	Комбинированный (текущий)	Ловля высоколетящего мяча.	«Пионербол». Техничко-тактические взаимодействия		Научатся: Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		30.03
								1.04

	82	Комбинированный (текущий)	Ловля высоколетящего мяча.	«Пионербол». Техничко-тактические взаимодействия	технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Научатся: Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		2.04
Кроссовая подготовка 10	83	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Салки на марше»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)	<b>Личностные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> </ul> <b>Метапредметные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>обнаружение ошибок</li> </ul>	6.04
	84	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Конники-спортсмены»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		8.04
	85	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «День-ночь»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		9.04
	86	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8-9 мин. Игра «На буксире»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		13.04
	87	Зачетный (учебные нормы)	Бег 500, 800м	Равномерный бег 500, 800м на результат.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)	при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <ul style="list-style-type: none"> <li>общение и взаимодействие со</li> </ul>	15.04

	88	мы) Ком- плекс- ный (теку- щий)	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Охотники и зайцы»	и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)	сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда,	16.04
	89	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Пионербол»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		20.04
	90	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Равномерный бег	Полоса препятствий. Игра «Лапта»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		22.04
	91	Зачет ный (учеб. нор)	Бег 400м	Равномерный бег 400м на результат. Игра «Лапта»		<b>Научатся:</b> бегать 400м.		23.04
	92	Зачет ный (тес- ты)	Бег 1000м на результат.	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»	выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность,	27.04
Ходьба и бег 9	93	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Бег 30м с высокого старта	Организацион- ные команды; разминка в дви- жении; бег с низкого и высо- кого старта 30м. Игра «Собачки ногами»		<b>Научатся:</b> вы- полнять органи- зационные ко- манды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Собачки ногами»		29.04
	94	Зачет	Бег 30м на	Организацион-		<b>Научатся:</b> вы-		30.04

	95	ный (учеб- ные нор- мы)	результат	ные команды; разминка в дви- жении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»	координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Различать и</b> <b>выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!»),	полнять органи- зационные ко- манды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»	рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с	4.05
		Зачет ный (учеб- ные нор- мы)	Челночный бег 3х10м на результат	Организацион- ные команды; разминка в дви- жении; тестирование челночного бега 3х10м;		<b>Научатся:</b> вы- полнять беговую разминку, челночный бег 3х10м		
	96	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60м)	Бег на скорость 30,60м. Встреч- ная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физи- ческих качеств.	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бро- сков большого на- бивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бро- сков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания	<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения в хо- дье и беге; бе- гать с максима- льной скоростью	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела),	6.05
Прыжки	97	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с палками, прыжок в высо- ту способом «пе- решагивание». Игра «Борьба за мяч»	координации при выполнении бро- сков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания	<b>Научатся:</b> выполнять прыжок в высо- ту способом «пе- решагивание»		7.05
	98	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с палками, прыжок в высо- ту способом «пе- решагивание». Игра «Борьба за мяч»		<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.		11.05

	99	Зачетный (учебные нормативы)	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Тестирование прыжка в высоту. Тройной прыжок с места	малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.	развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и	13.05
	100	Зачетный (учеб. нор)	Прыжок в длину с места на результат.	Разминка с упражнением на внимание. Прыжок в длину с места.				14.05
Метание малого мяча	101	Комплексный (текущий)	Метание малого мяча с места.	Разминка с мешочками в движении. Бросок мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	метании малого мяча. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений	18.05
	102	Зачетный (учебные нормы)	Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в метании.		20.05
	103		Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.		<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в метании.		21.05
	104		Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на даль-		<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в		25.05

				ность. Игры.		метании.		
	10 5		Повторение по «Легкая атлетика»	Подведение итогов. Игры.				27.05

### 3 класс (I четверть)

Раздел программы	№ п / п	Тип урока (вид контроля)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые образовательные результаты		дата
						Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия	
Основы знаний 15	1	Комбинированный (текущий)	Правила безопасности на уроках физической культуры.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета Развитие скоростных способностей.	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр. Играть в игру «Смена сторон».	<b>Личностные результаты:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <b>Метапредметные</b>	2.09

					применения правил предупреждения травматизма.		<b>результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li><li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li><li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li><li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li><li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li><li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li><li>• анализ и объективная оценка</li></ul>	
Ходьба и бег	2	Комбинированный (обучающий)	Обучение высокому старту в беге на 30 м	Команды: «Настарт», «Внимание», «Марш». Перекладина, положение рук в подъеме из положения <i>вис лежа</i>	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Научатся:</b> выполнять действия (упражнения) по образцу, по		4.09
	3	Зачетный (учебные нормы)	Развитие скоростных способностей.	Организационные команды; разминка в движении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»		5.09
	4	Зачетный (учебные нормы)	Высокий старт.	Организационные команды; разминка в движении; тестирование челночного бега 3x10м;	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, челночный бег 3x10м		9.09
	5	Комбинированный (текущий)	Развитие координационных способностей.	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью		11.09
Бег на	6	Ком-	Развитие	Разминка с	выполнении	<b>Научатся:</b>	результатов собственного	12.09



короткие дистанции		плекс- ный (теку- щий)	скоростных способностей.	мешочками в движении. Бросок мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации	правильно выполнять основные движения в метании.	труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение	
	7	Ком-плекс- ный (теку- щий)	Развитие скоростной выносливости	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Охотники и утки»	при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	<b>Научатся:</b> метать мячи в различные цели. Метать малый мяч на дальность.	двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	16.09
	8	Ком-плекс- ный (обуча- ющий)	Развитие скоростно-силовых способностей.	Основная стойка, шаги на три счета, поворот с метанием, угол вылета мяча	при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию	<b>Научатся</b> правильно выполнять исходное положение для метания и метание с поворотом:		18.09
	9	Зачет- ный (учеб- ные нор- мы)	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.		<b>Научатся:</b> Правильно стартовать и Финишировать.		19.09
Прыжки и метания.	10	Зачет- ный (учеб- ные нор- мы)	Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину с места. Отжимание от лавочки в положении лежа	Многоскоки	<b>Научатся:</b> правильно выполнять прыжок в длину с места и отжимание от лавочки в		23.09

	11	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Горка со скакалкой, упражнения с длинной скакалкой, развитие гибкости. Игра «Удочка»	ю в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполне- нии прыжко- вых упражне- ний. <b>Соблюдать</b> правила техни- ки безопасно-	положении лежа <b>Научатся:</b> правильно выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой, упражнения на гибкость на полу	• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	25.09
	12	Обуча- ющий (теку- щий)	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи»		<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения при прыжке		26.09
	13	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Развитие прыгучести.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Прыжки по полоскам»	сти при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Различать и</b> <b>выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»,	<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения при прыжке	• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор	30.09
	14	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Развитие координации и прыгучести	прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву»		<b>Научиться</b> правильно прыгать вверх, соблюдая технику безопасности		2.10
Основы знаний	15	Компл- екс- ный (обоб- щение и	Прыжок в длину с разбега.	Повороты на левой пятке и правом носке и наоборот, перестроения в шеренге,		<b>Знать</b> историю современных Олимпийских игр, олимпийскую атрибутику,		3.10

		<i>система матизация знаний</i> )		эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	«Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при	олимпийские виды спорта, отечественных чемпионов Олимпийских игр <b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.;	для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;	
Кроссовая подготовка 10	16	Обучающий ( <i>текущий</i> )	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3 мин. Ходьба и бег. Преодол. преп.				7.10
	17-18	Зачетный ( <i>учебные нормы</i> )	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование подъема туловища из положения лежа на спине. Игра «пионербол»	выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения	9.10 10.10
	19	Зачетный ( <i>учебные нормы</i> )	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат	Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра футбол. Равномерный бег 500, 800м на результат.	бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, наклон вперед из положения сидя, играть в футбол. <b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.	двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;	14.10
	20	Зачетный ( <i>учебные</i> )	Тестирование подтягивания в висе.	Равномерный бег до 6 мин. Подтягивание в висе на результ.	техники безопасности при метании малого мяча.	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; подтягиват		16.10

					<b>Проявлять</b> качества силы,			
	21	Зачет ный ( <i>тес- ты</i> )	Бег 500, 800м Тестирование наклона вперед из положения сидя.	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»	быстроты и координации при метании малого мяча. <b>Осваивать</b>	<b>Научатся:</b> бе- гать в равномер- ном темпе до 9 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul>	17.10
	22	Ком- плекс- ный ( <i>теку- щий</i> )	Равномерный бег	Равномерный бег до 7 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «День и ночь»	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b>	<b>Научатся:</b> бе- гать в равномер- ном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия		21.10
	23	Ком- плекс- ный ( <i>теку- щий</i> )	Равномерный бег	Равномерный бег до 7-8 мин. Встречная эстафета. Игра «караси и щука»	правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b>	<b>Научатся:</b> бе- гать в равномер- ном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия		23.10
	24	Ком- плекс- ный ( <i>теку- щий</i> )	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег до 9 мин. Игра футбол.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b>	<b>Научатся:</b> бе- гать в равномер- ном темпе до 9 мин.; играть в футбол		24.10
	25	Ком- плекс- ный ( <i>теку- щий</i> )	Бег 800м в равномерном темпе.	Бег 800м в равномерном темпе. Игра «Лапта»	в парах и группах.	<b>Научатся:</b> бе- гать в равномер- ном темпе до 9 мин.; играть в «лапту»		6.11

Гимнастика. Основы знаний 22	26	Ввод- ный (текущ ий)	Инструктаж по технике безопасности	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма. разминка со скакалкой, перекаты, кувы-рок вперед, упражнения на внимание. Игра «Будь осторожен»	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразви- вающих упражнений с предметами. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатиче-ских упражнений.	Научатся: по-мать причины травматизма на уроках физической культуры; вы- полнять размин-ку со скакалкой, перекаты, кувы-рок вперед, упражнения на внимание	<b>Личностные результаты:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированност и, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,.	07.11
Акробатика . Упражнения в равновесии.	27	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Кувырок вперед, назад.	Разминка с гимнастическими палками. Перекаты назад- вперед, кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках с различным положением рук, с преодолением препятствий. Игра «Удочка»	<b>Осваивать</b> технику акробатиче-ских упражнений и акробатиче-ских комбинаций. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленно-сти.	<b>Научатся:</b> вы- полнять размин-ку с гимнастиче-скими палками, перекаты, кувы-рок вперед, упражнения в равновесии		11.11
	28	Комби ниро- ван- ный	Стойка на лопатках согнув ноги	Кувырок вперед, назад и перека-том стойка на лопатках. Ходьба пристав		<b>Научатся:</b> вы- полнять стойку на лопатках; упражнения в равновесии.		13.11
	29	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Акробатические соединения.	Комбинации из ранее изученных элементов		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		14.11
	30	Зачетн ый (учеб- ные нор- мы)	Выполнение акробатических соединений.	Выполнение акробатической комбинации на оценку. Повторение упражнений в равновесии.		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		18.11
	31	Зачетн ый (учеб- ные)	Выполнение упражнений в равновесии.	Выполнение упражнений в равновесии на оценку.		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации,		20.11

	32	нор- мы)		Игра «Быстро по местам»		упражнения в равновесии.		
		Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Круговая тренировка.	Разминка с малыми мячами. Круговая тренировка. Упражнения на воспитание осанки.		<b>Научатся:</b> вы- полнять размин-ка с малыми мя-чами, круговую тренировку, упражнения на осанку.		21.11
Висы. Строевые упражнения	33	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Висы и упоры	Разминка напра- вленная на раз- витие гибкости, вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; игровое упражнение.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатиче-ских упражнений и комбинаций.	<b>Научатся:</b> выполнять вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, согнув ноги.	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	25.11
	34	Обучаю щий (текущ ий)	Упражнения в висе стоя и лежа.	Разминка напра- вленная на раз- витие гибкости, упражнения в висе стоя и лежа Игра «Ветер, дождь, гром и молния»		<b>Научатся:</b> выполнять упражнения в висе стоя и лежа		27.11
	35	Зачетн ый (учеб- ные нор- мы)	Висы и упоры	Строевые упражнения в перестроении. Тестирование упражнений в висе стоя и лежа. Игра «Три движения»	<b>Описывать</b> технику опорного прыжка	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения в висе стоя и лежа		28.11
	36	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Висы и упоры	Разминка на ска- мейках, висы и подтягивание на высокой перек- ладине. Игра «Не ошибись»		<b>Научатся:</b> вы- полнять размин-ка на скамейках, висы и подтяги-вание на высо-кой перекладине		2.12
Лазание и перелазание.	37	Обучаю щий (текущ ий)	Лазание и перелазание	Прыжки со скакалкой за 30 сек. Лазание по скамейке в упоре присев	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятель-ной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила	<b>Научатся:</b> ла-зять по гимнас-тической стенке, скамейке, кана-ту.	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в	4.12
	38	Закрепл яющий (текущ ий)	Лазание и перелазание	Разминка у гимнастической стенки. Лазание по		<b>Научатся:</b> ла-зять по гимнас-тической стенке, скамейке,		5.12

	39	ий)		гимнастиче-ской стенке. Перелазание перекатом.	и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействова-ть</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	кана-ту.	жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).	9.12
		Закрепл-яющий (текущ-ий)	Лазание по канату.	ОРУ. Лазание. Перелазание с опорой на руку и ногу.		<b>Научаться:</b> ла-зять по гимнас-тической стенке, скамейке, кана-ту.		
		40	Зачетн-ый (учеб-ные нор-мы)	Тестирование лазания по канату		Лазание одноименным и разноименным способом. Лаза-ние по канату в два и три приема на оценку.		
Опорный прыжок.	41-42	Обучаю-щий (текущ-ий)	Опорный прыжок	Опорный прыжок с разбега в упор стоя на коленях		<b>Научатся:</b> вы-полнять опор-ный прыжок с разбега		12.12 16.12
.	43-44	Комби-ниро-ван-ный (текущ-ий)	Групповая акробатика	переход в упор присев и соскок вперед. Перетя-гивание каната. Разминка на формирование правильной оса-нки, подводящие упражнения к опорному пры-жку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»	<b>Моделирова-ть</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> вы-полнять опор-ный прыжок с разбега	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки	18.12
	45	Комби-ниро-ван-ный (текущ-ий)	Опорный прыжок	Разминка на формирование правильной оса-нки, подводящие упражнения к опорному пры-жку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»		<b>Научатся:</b> вы-полнять опор-ный прыжок с разбега		23.12
	46	Зачетн-ый (учеб-ные нор-мы)	Техника выполнения опорного прыжка	Разминка, упра-жнения на вни-мание, техника опорного прыж-ка. Игра «Медве-ди и пчелы»		<b>Научатся:</b> вы-полнять опор-ный прыжок с разбега		25.12

	47	Тео-рия (письме- н-ный)	Зачет по основам знаний: «Гимнастика»	Тесты по основам знаний.		<b>Знать и уметь</b> излагать требуемый материал.	по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий.	26.12
Подвижные игры	48	Тео- рия	Правила безопасности на подвижных играх		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельн- ой		<b>Личностные результаты:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	9.01
	49	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Броски и ловля мяча.	«Пустое место» «Белые медве- ди» «Космонавты». Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	<b>Научатся:</b> выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр.	• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <b>Метапредметные результаты:</b> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок	13.01
	50- 51	Комби- ниро- ванны- й	Броски и ловля мяча.	Развитие скоростных способностей	составляющие содержание подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия,	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия		15.01
	52- 53	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Ловля отскочившего от стены мяча.	«Вызов номе- ров», эстафеты Развитие скоростных способностей	и группах при выполнении технических действий в зависимости от изменения условий и	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		16.01
	54	Комби- нир. (теку- щий)	Ловля отскочившего от стены мяча.	Развитие скоростных способностей		<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия.		20.01
								22.01
								23.01
.	55	Комби- ниро- ван- ный	Совершенствован- ие бросков в парах.	«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка»	двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и	при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со	27.01





		ван- ный (теку- щий)		Развитие способностей к дифференцирова- нию параметров движений	<b>Моделирова- ть</b> технические действия в игровой деятельности.	игровые действия и упражнения из подвижных игр.	сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с	12.02
	63	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Броски и ловля мяча в парах.	Эстафеты с мячом. Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Взаимодейств- овать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		13.02
	64- 65	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Броски и ловля мяча в парах.	Игра «Перестрелка» Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		17.02
								19.02
.Подвижные игры с элементами баскетбола 16	66	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Ловля, броски, ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал- садись» развитие координацион- ных способностей.	время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и	<b>Научатся:</b> Владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на</i> <i>расстоянии</i> , <i>ловля, ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	20.02
	67	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Ловля, броски, ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч среднему»	правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> Владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на</i> <i>расстоянии</i> , <i>ловля, ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе	• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам	24.02

	68-69			Развитие координационных способностей.		подвижных игр	при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и	
		Комбинированный (текущий)	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Играй, играй мяч не давай»		Научатся: Владеть мячом в процессе подвижных игр		26.02
								27.02
.	70-71	Комбинированный (текущий)	Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		Научатся: Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	02.03
								04.03
	72	Комбинированный (текущий)	Совершенствование ловли, мяча	«Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		Научатся: Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		5.03
								73

				реакции.				
.	74-76	Комбинированный (текущий)	Эстафеты с мячом	«Игры с ведением мяча» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		Научатся: Владеть мячом (держатъ, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"><li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li><li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li><li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li></ul>	11.02
						12.03		
						16.03		
						18.03		
	77	Комбинированный (текущий)	Направленная подача.	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Пионербол». Техничко-тактические взаимодействия		Научатся: Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		19.03
78-79	Комбинированный (текущий)	Направленная подача.	«Пионербол». Техничко-тактические взаимодействия	Научатся: Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями	30.03			
80	Комбинированный (текущий)	Расстановка игроков.	«Пионербол». Техничко-тактические взаимодействия	Научатся: Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1.04			
Основы знаний	81	Тест (зачет)	Зачет по основам знаний: «Подвижные игры»	Тесты по основам знаний.		Знать и уметь излагать требуемый материал.		2.04
Кроссовая подготовка 10	82	Комплексный	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование		Научатся: бегать в равномерном		6.04

	83	(текущий)		ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Салки на марше»		темпе (до 9 мин)		
		Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6-7 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Конники-спортсмены»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		8.04
	84	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «День-ночь»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		9.04
	85	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 9 мин. Игра «На буксире»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		13.04
	86	Зачетный (учебные нормы)	Бег 500, 800м	Равномерный бег 500, 800м на результат.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)	при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности,	15.04
	87	Комплексный (текущий)	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Охотники и зайцы»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		16.04
	88	Комплексный	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин.		Научатся: бегать в		20.04

	89	ный (текущий)		Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Пионербол»	правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике	равномерном темпе (до 9 мин)	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда,	
		Комплексный (текущий)	Равномерный бег	Полоса препятствий. Игра «Лепта»		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)		22.04
		Зачетный (учеб. нор)	Бег 400м	Равномерный бег 400м на результат. Игра «Лепта»		<b>Научатся:</b> бегать 400м.		23.04
	91	Зачетный (тесты)	Бег 1000м на результат.	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»	выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 9 мин)	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с	27.04
Ходьба и бег 10	92	Комбинированный (текущий)	Бег 30м с высокого старта	Организационные команды; разминка в движении; бег с низкого и высокого старта 30м. Игра «Собачки ногами»		<b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Собачки ногами»		29.04
	93	Зачетный (учеб. нормы)	Бег 30м на результат	Организационные команды; разминка в движении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»		<b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»		30.04
	94	Зачетный (учеб.ные)	Челночный бег 3х10м на результат	Организационные команды; разминка в движении;		<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, челночный бег		4.05

		нормы)		тестирование челночного бега 3х10м;	набивного мяча. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!»,	3х10м		
	95	Комбинированный (текущий)	Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60м)	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b>	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с	6.05
Прыжки	96	Комбинированный (текущий)	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с палками, прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Борьба за мяч»	правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	<b>Научатся:</b> выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	7.05
	97	Комбинированный (текущий)	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с палками, прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Борьба за мяч»	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.	• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	11.05
	98	Зачетный (учебные нормы)	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Тестирование прыжка в высоту. Тройной прыжок с места	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.	• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;	13.05
	99	Зачетный (учеб. нор)	Прыжок в длину с места на результат.	Разминка с упражнением на внимание. Прыжок в длину с места.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при		• организация и	14.05
Метание малого мяча	100	Комплексный	Метание малого мяча с места.	Разминка с мешочками в движении.	метании малого мяча. <b>Осваивать</b>	<b>Научатся:</b> правильно выполнять	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований,	18.05

		(текущий)		Бросок мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	основные движения в метании.	осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	
	10 1	Зачетный (учебные нормы)	Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач..	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании.	• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	20.05
	10 2	Теория (письменный)	Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.		Знать и уметь излагать требуемый материал.		21.05
	10 3		Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.		Знать и уметь излагать требуемый материал.		25.05
	10 4		Развитие координации.	Тесты по основам знаний.		Знать и уметь излагать требуемый материал.		27.05
	10 5		Повторение по «Легкая атлетика»	Подведение итогов				28.05



**Календарно- тематическое планирование  
4 класс (I четверть)**

Раздел программы	№ п/п	Тип урока (вид контроля)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые образовательные результаты		
						Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия	
Основы знаний 15	1	Комбинированный (текущий)	Правила безопасности на уроках.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета Развитие скоростных способностей.	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр. Играть в игру «Смена сторон».	<b>Личностные результаты:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <b>Метапредметные результаты:</b>	02.09.19

Ходьба и бег	2	Комбинированный (обучающий)	Обучение высокому старту в беге на 30 м	Команды: «Настарт», «Внимание», «Марш». Перекладина, положение рук в подъеме из положения <i>вис лежа</i>	правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Описывать</b>	<b>Научатся:</b> выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внимание», «Марш», «Настарт», подтягиваться прямым хватом рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• анализ и объективная оценка</li> </ul>	04.09.19
	3	Зачетный (учебные нормы)	Развитие скоростных способностей.	Организационные команды; разминка в движении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»	технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• анализ и объективная оценка</li> </ul>	05.09.19
	4	Зачетный (учебные нормы)	Высокий старт.	Организационные команды; разминка в движении; тестирование челночного бега 3x10м;	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, челночный бег 3x10м	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• анализ и объективная оценка</li> </ul>	09.09.19
	5	Комбинированный (текущий)	Развитие координационных способностей.	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• анализ и объективная оценка</li> </ul>	11.09.19
Метание малого мяча	6	Комплекс-	Развитие скоростных	Разминка с мешочками в	выполнении беговых	<b>Научатся:</b> правильно	результатов собственного труда, поиск	12.09.19

		ный (текущий)	способностей.	движении. Бросок мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации	выполнять основные движения в метании.	возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий	
	7	Комплексный (текущий)	Развитие скоростной выносливости	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Охотники и утки»	при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<b>Научатся:</b> метать мячи в различные цели. Метать малый мяч на дальность.	из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	16.09.19
	8	Комплексный (обучающий)	Развитие скоростно-силовых способностей.	Основная стойка, шаги на три счета, поворот с метанием, угол вылета мяча	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	<b>Научатся</b> правильно выполнять исходное положение для метания и метание с поворотом:		18.09.19
	9	Зачетный (учеб-)	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка.		<b>Научатся:</b> выполнять метание малого мяча на дальность.		19.09.19
		ные нормы)		Метание малого мяча на дальность. Игры.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		<b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;	23.09.19
Прыжки	10	Зачетный (учеб-ные нормы)	Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину с места. Отжимание от лавочки в положении лежа Многоскоки	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию	<b>Научатся:</b> правильно выполнять прыжок в длину с места и отжимание от лавочки в положении лежа	• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в	25.09.19

	11	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Горка со скакалкой, упражнения с длинной скакалкой, развитие гибкости. Игра «Удочка»	ю в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполне- нии прыжко- вых упражне- ний. <b>Соблюдать</b> правила техни- ки безопасно-	<b>Научатся:</b> правильно выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой, упражнения на гибкость на полу	жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	26.09.19
	12	Обуча- ющий (теку- щий)	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи»		<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения при прыжке		30.09.19
	13	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Развитие прыгучести.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Прыжки по полоскам»	сти при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков	<b>Научатся:</b> пра- вильно выпол- нять основные движения при прыжке	• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;	02.10.19
	14	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Развитие координации и прыгучести	прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву»	большого набивного мяча. <b>Различать и</b> <b>выполнять</b> строевые команды	<b>Научиться</b> правильно прыгать вверх, соблюдая технику безопасности	• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	03.10.19
	15	Компл екс- ный (обоб- щение и	Прыжок в длину с разбега.	Повороты на левой пятке и правом носке и наоборот, перестроения в шеренге,	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»,	<b>Знать</b> историю современных Олимпийских игр, олимпийскую атрибутику,	• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор	07.10.19

		систематизация знаний)		эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	«Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при	олимпийские виды спорта, отечественных чемпионов Олимпийских игр	для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;	
Кроссовая подготовка 10	16	Обучающий (текущий)	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3 мин. Ходьба и бег. Преодол. преп.		<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.;		09.10.19
	17-18	Зачетный (учебные нормы)	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 4мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование подъема туловища из положения лежа на спине. Игра «пионербол»	выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения	10.10.19 14.10.19
	19	Зачетный (учебные нормы)	Развитие выносливости. Бег 500, 800м	Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-70, ходьба-80м); тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра футбол. Равномерный бег 500, 800м на результат.	бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; выполнять чередование ходьбы и бега, наклон вперед из положения сидя, играть в футбол. <b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.	двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;	16.10.19
	20	Зачетный (учебные)	Развитие выносливости. Тестирование подтягивания в	Равномерный бег до 6 мин. Подтягивание в висе на результ.	техники безопасности при метании малого мяча.	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе до 9 мин.; подтягиват		17.10.19

			висе.		Проявлять качества силы,			
	21	Зачетный (тесты)	Бег 1000м на результат.	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»	быстроты и координации при метании малого мяча.	Научатся: бегать в равномерном темпе до 9 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul>	21.10.19
	22	Комплексный (текущий)	Равномерный бег	Равномерный бег до 7 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «День и ночь»	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах.	Научатся: бегать в равномерном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия		23.10.19
	23	Комплексный (текущий)	Равномерный бег	Равномерный бег до 7-8 мин. Встречная эстафета. Игра «караси и щука»		Научатся: бегать в равномерном темпе до 9 мин.; преодолевать вертикальные препятствия		24.10.19
	24	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег до 9 мин. Игра футбол.		Научатся: бегать в равномерном темпе до 9 мин.; играть в футбол		06.11.19
	25	Комплексный (текущий)	Бег 800м в равномерном темпе.	Бег 800м в равномерном темпе. Игра «Ляпта»		Научатся: бегать в равномерном темпе до 9 мин.; играть в «ляпту»		07.11.19
	26	(текущий)		физическими упражнениями и профилактика травматизма. разминка со скакалкой, перекаты, кувы-рок вперед, упражнения	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	на уроках физической культуры; выполнять разминку со скакалкой, перекаты, кувы-рок вперед, упражнения на внимание	<b>Личностные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</li> </ul>	11.11.19

				на внимание. Игра «Будь осторожен»	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатиче-ских упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатиче-ских упражнений и акробатиче-ских комбинаций. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.		взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированност и, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,.	
Гимнастика 20 Акробатика . Упражнения в равновесии.	27	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Кувырок вперед, назад.	Разминка с гимнастически-ми палками. Перекаты назад- вперед, кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках с различным положением рук, с преодолением препятствий. Игра «Уточка»		<b>Научатся:</b> вы- полнять размин-ку с гимнастиче-скими палками, перекаты, кувы-рок вперед, упражнения в равновесии		13.11.19
	28	Комби ниро- ван- ный	Групповая акробатика	Бег до 2,5 мин, беговые упражнения. Работа по карточкам. Составление композиции.		<b>Научатся:</b> Составлять групповое соединение из предложенных или придуманных элементов.		14.11.19
	29	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Акробатические соединения.	Комбинации из ранее изученных элементов		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		18.11.19
	30	Зачетн ый (учеб- ные нор- мы)	Выполнение акробатических соединений.	Выполнение акробатической комбинации на оценку. Повторение упражнений в равновесии.		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		20.11.19
	31	Зачетн ый (учеб- ные нор- мы)	Выполнение упражнений в равновесии.	Выполнение упражнений в равновесии на оценку. Игра «Быстро по местам»		<b>Научатся:</b> вы- полнять акробатические комбинации, упражнения в равновесии.		21.11.19
	32	Комби ниро- ван- ный (текущ ий)	Круговая тренировка.	Разминка с малыми мячами. Круговая тренировка. Упражнения на воспитание осанки.		<b>Научатся:</b> вы- полнять размин-ка с малыми мя-чами, круговую тренировку, упражнения на осанку.		25.11.19

Висы. Строевые упражнения	33	Комбинированный (текущий)	Висы и упоры	Разминка направленная на развитие гибкости, вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; игровое упражнение.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  <b>Описывать</b> технику опорного прыжка	<b>Научатся:</b> выполнять вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, согнув ноги.	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;	27.11.19
	34	Обучающий (текущий)	Упражнения в вися стоя и лежа.	Разминка направленная на развитие гибкости, упражнения в вися стоя и лежа Игра «Ветер, дождь, гром и молния»		<b>Научатся:</b> выполнять упражнения в вися стоя и лежа	• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	28.11.19
	35	Зачетный (учебные нормы)	Висы и упоры	Строевые упражнения в перестроении. Тестирование упражнений в вися стоя и лежа. Игра «Три движения»		<b>Научатся:</b> выполнять упражнения в вися стоя и лежа	• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	02.12.19
	36	Комбинированный (текущий)	Висы и упоры	Разминка на скамейках, висы и подтягивание на высокой перекладине. Игра «Не ошибись»		<b>Научатся:</b> выполнять разминку на скамейках, висы и подтягивание на высокой перекладине		04.12.19
Лазание и перелазание.	37	Обучающий (текущий)	Лазание и перелезание	Прыжки со скакалкой за 30 сек. Лазание по скамейке в упоре присев	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.	использованием средств физической культуры;	05.12.19
	38	Закрепляющий (текущий)	Лазание и перелезание	Разминка у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание перекатом.		<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.	• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	09.12.19
	39	Закрепляющий (текущий)	Лазание по канату.	ОРУ. Лазание. Перелезание с опорой на руку и ногу.		<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату.	• представление физической культуры как средства укрепления здоровья,	11.12.19
	40	Зачетный	Тестирование лазания по канату	Лазание одноименным и		<b>Научатся:</b> лазать по гимнастической	физического развития	12.12.19



		(учеб- ные нор- мы)		разноименным способом. Лаза-ние по канату в два и три приема на оценку.	<b>Взаимодействова- ть</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	стенке, скамейке, кана-ту.	и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).	
Опорный прыжок.	41- 42	Обучаю- щий (текущ ий)	Опорный прыжок	Опорный прыжок с разбега в упор стоя на коленях		<b>Научатся:</b> вы- полнять опор-ный прыжок с разбега		16.12.19
.	43- 44	Комби- ниро- ван- ный (текущ ий)	Групповая акробатика	переход в упор присев и соскок вперед. Перетя- гивание каната. Разминка на формирование правильной осанки, подводящие упражнения к опорному прыжку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»	<b>Моделирова-ть</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> Взаимодействовать с товарищами в выполнении групповых упражнений.	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	19.12.19
		Комби- ниро- ван- ный (текущ ий)	Опорный прыжок	Разминка на формирование правильной осанки, подводящие упражнения к опорному прыжку, опорный прыжок. Игра «Лягушки в болоте»		<b>Научатся:</b> вы- полнять опор-ный прыжок с разбега	• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических	23.12.19
	45	Зачетн ый (учеб- ные нор- мы)	Техника выполнения опорного прыжка	Разминка, упра- жнения на вни- мание, техника опорного прыжка. Игра «Медве-ди и пчелы»		<b>Научатся:</b> вы- полнять опор-ный прыжок с разбега	упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий.	25.12.19
	46							26.12.19
	47	Тео- рия (теку- щий)	Правила безопасности на подвижных играх Оказание первой				<b>Личностные результаты:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со	09.01.20



	56-57	Комбинированный (текущий)	Броски и ловля мяча в парах.	«Через кочки и пенечки» «Кузнечики» Развитие скоростно-силовых способностей	умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.	занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда,	30.01.20
		Комбинированный (текущий)	Броски и ловля мяча в парах.	«Прыжки по полосам» «Через кочки и пенечки» Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		03.02.20
		Комбинированный (текущий)	Броски и ловля мяча через сетку.	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» Эстафета со скакалкой	правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		05.02.20
	59-60	Комбинированный (текущий)	Броски и ловля мяча через сетку.	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в	06.02.20
								10.02.20
	61	Комбинированный (текущий)	Броски и ловля мяча через сетку.	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		12.02.20
	62	Комбинированный (текущий)	Бросок мяча на точность.	«Попади в мяч» «Метко в цель» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		13.02.20
	63	Комбинированный (текущий)	Бросок мяча на	Эстафеты с	<b>Взаимодействовать</b>	<b>Научатся:</b>		17.02.20

	64-66	ниро- ван- ный (теку- щий)	точность.	мячом. Развитие скоростно- силовых способностей	овать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.	игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с	
		Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Броски и ловля мяча в парах.	Игра «Перестрелка» Развитие скоростно- силовых способностей		<b>Научатся:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		19.02.20
								20.02.20
.Подвижные игры с элементами баскетбола 16	67	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Ловля, броски, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал- садись» развитие координацион- ных способностей.	время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Научатся:</b> Владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на</i> <i>расстоянии</i> , <i>ловля, ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;	24.02.20
	68	Комби- ниро- ван- ный (теку- щий)	Ловля, броски, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч среднему» Развитие координацион- ных способностей.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на</i> <i>расстоянии</i> , <i>ловля, ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр		26.02.20
								27.02.20

	69	Комбинированный (текущий)	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Играй, играй мяч не давай»		<b>Научатся:</b> Владеть мячом в процессе подвижных игр	• организация и	02.03.20
.	70	Комбинированный (текущий)	Закрепление броска мяча	«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических	04.03.20
	71	Комбинированный (текущий)	Совершенствование ловли и передачи мяча	«Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	05.03.20
	72-73	Комбинир. (текущий)	Совершенствование ловли и броска мяча	«Быстро и точно» «Снайперы». Развитие реакции.		<b>Научатся:</b> Владеть мячом в процессе подвижных игр		09.03.20
	74	Комбинированный	Направленная подача в пионерболе.	«Игры с ведением мяча» Развитие		<b>Научатся:</b> Владеть мячом (держат,	• нахождение отличительных особенностей в выполнении	11.03.20

	75	ный (текущий)		способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.		передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.	
		Комбинированный (текущий)	Расстановка и переход игроков.	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Пионербол». Технические взаимодействия		<b>Научатся:</b> Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
		Комбинированный (текущий)	Обманный удар.	«Пионербол». Технические взаимодействия		<b>Научатся:</b> Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		12.03.20
	77	Комбинированный (текущий)	Передача мяча.	«Пионербол». Технические взаимодействия		<b>Научатся:</b> Выполнять элементарными технико-тактическими взаимодействиями		18.03.20
	78	Комбинированный (текущий)	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества	<b>Научатся:</b> Выполнять универсальные физические упражнения		19.03.20
	79	Комбинированный (текущий)	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка		<b>Научатся:</b> Выполнять универсальные физические упражнения		30.03.20

	80	ций)					
		Комбинированный (текущий)	Комплексный зачет	Круговая тренировка	<b>Научатся:</b> Выполнять универсальные физические упражнения		01.04.20
	81	Комбинированный (текущий)	Направленная подача в пионерболе.	«Игры с ведением мяча» Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	<b>Научатся:</b> Видеть слабые места на площадке соперника.		02.04.20
Основы знаний	82	Тест (зачет)	Зачет по основам знаний «Подвижные игры»	Тесты по основам знаний.	<b>Знать и уметь</b> излагать требуемый материал.		06.04.20
Кроссовая подготовка 10	83	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Салки на марше»	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		08.04.20
	84	Комплексный (текущий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6-7 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Конники-спортсмены»	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		09.04.20

	85	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «День- ночь»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		13.04.20
	86	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 10 мин. Игра «На буксире»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		15.04.20
	87	Зачет ный (учеб- ные нор- мы)	Бег 500, 800м	Равномерный бег 500, 800м на результат.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда,	16.04.20
	88	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Охотники и зайцы»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		20.04.20
	89	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Равномерный бег	Равномерный бег 8-9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Пионербол»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		22.04.20
	90	Ком- плекс- ный (теку- щий)	Равномерный бег	Полоса препятствий. Игра «Ляпта»		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)		23.04.20
	91	Зачет ный	Бег 400м	Равномерный бег 400м на		Научатся: бегать 400м.		27.04.20



		(учеб. нор)		результат. Игра «Лапта»	характерные ошибки в технике			
	92	Зачетный (тесты)	Бег 1000м на результат.	Тестирование бега на 1000м. игра «Пионербол»	выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!»	<b>Научатся:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные результаты:</b> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с	29.04.20
Ходьба и бег	93	Комбинированный (текущий)	Бег 30м с высокого старта	Организационные команды; разминка в движении; бег с низкого и высокого старта 30м. Игра «Собачки ногами»		<b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Собачки ногами»		30.04.20
	94	Зачетный (учебные нормы)	Бег 30м на результат	Организационные команды; разминка в движении; бег 30м. на результат. Игра «Кот и мыши»		<b>Научатся:</b> выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30м; играть в игру «Кот и мыши»		04.05.20
	95	Зачетный (учебные нормы)	Челночный бег 3х10м на результат	Организационные команды; разминка в движении; тестирование челночного бега 3х10м;		<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, челночный бег 3х10м		06.05.20
	96	Комбинированный (текущий)	Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60м)	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физи-	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максима-	использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности	07.05.20

				ческих качеств.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при	льной скоростью	человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и	
Прыжки	97	Комбинированный (текущий)	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с палками, прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Борьба за мяч»		<b>Научатся:</b> выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»		11.05.20
	98	Комбинированный (текущий)	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с палками, прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Борьба за мяч»		<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.		13.05.20
	99	Зачетный (учебные нормы)	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Тестирование прыжка в высоту. Тройной прыжок с места		<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения при прыжке.		14.05.20
	100	Зачетный (учеб. нор)	Прыжок в длину с места на результат.	Разминка с упражнением на внимание. Прыжок в длину с места.				18.05.20
Метание малого мяча	101	Комплексный (текущий)	Метание малого мяча с места.	Разминка с мешочками в движении. Бросок мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	метании малого мяча. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие	<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических	20.05.20
	102	Зачетный (учебные нормы)	Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.		<b>Научатся:</b> правильно выполнять основные движения в метании.		21.05.20

	10 3	Теория (письменный)	Метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Строевые упражнения. Беговая разминка. Метание малого мяча на дальность. Игры.	содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач..	<b>Знать и уметь</b> излагать требуемый материал.	упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	25.05.20
	10 4		Развитие координации.	Тесты по основам знаний.		<b>Знать и уметь</b> излагать требуемый материал.		27.05.20
	10 5		Повторение по «Легкая атлетика»	Повторение пройденного, подведение итогов				28.05.20