

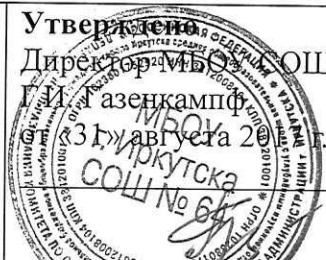


Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №64

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2017 г. Председатель МО Т.А. Гуторова 	Согласовано на заседании НМС Протокол №1 от «31» августа 2017 г. Зам. директора по НМР А.Ю. Рожкова 	Утверждено Директор МБОУ И.И. Газенкампов  от «31» августа 2017 г. МБОУ г. Иркутска СОШ №64 
---	---	---

Рабочая программа по физической культуре

Класс	4А,Б,В,Д
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Количество контрольных работ в год	2
Количество самостоятельных работ в год	

ФИО учителя: Сергеева А.И.

Уровень: базовый

2017-2018 учебный год

1. Планируемые предметные результаты

Ученик научится:

знания о физической культуре

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

способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Ученик получит возможность научиться:

знания о физической культуре

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

способы физкультурной деятельности

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

физическое совершенствование

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

Планируемые метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

Коммуникативные УУД:

- способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях;
- эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу;
- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог;

Планируемые личностные результаты:

- формировать потребности к ЗОЖ;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие;
- оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с

одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,

ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков;

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

III. Тематическое планирование

№ п\п	Виды	Количество часов
1	Базовая часть	78
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Легкоатлетические упражнения	21
6	Лыжная подготовка	21
7	Вариативная часть подвижные игры с элементами баскетбола	24
8	Итого:	102

Приложение.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые предметные результаты		Планируемые метапредметные результаты	Планируемые личностные результаты	Характеристика деятельности учащихся	Домашнее задание	Информационные ресурсы: учебники
				Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность					
Легкая атлетика 16часов										
1	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.	1	Образовательно-познавательный	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Теория. Правила поведения на занятиях л/атлетикой	Рабочая программа по физкультуре.
2	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.	1	Образовательно-предметный	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении и учебных	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ. С максимальной скоростью пробегать 60 м.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики –	

				заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения					по 5 раз). стр100	
3	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин	1	Образовательно-предметный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности и	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять положительные качества личности и управлять свои - ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Поднимание туловища из положения лежа (девочки - 15 раз, мальчики - 20 раз). стр101	Учебник «Мой друг- физкультур а»
4	Ходьба и бег. Бег на 1000м	1	Образовательно- познавательный	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр и соревновани й Понятия: короткая дистанция,	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительност ь	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания	ОРУ. Пробегать дистанцию 1000м	Бег на месте – 8 секунд, высоко поднимая колени	

				бег на скорость.	действия					
5	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1	Образовательно-познавательный	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.	Бег на месте – 8 секунд, высоко поднимая колени. стр102	
6	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1	Образовательно-познавательный	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.	Бег на месте – 8 секунд, высоко поднимая колени. стр103-104	
	Тб на уроках Ходьба и	1	Образовательно-познавательный	бережно обращаться с	Задавать вопросы, необходимые	находить ошибки при выполнении	активно включаться в общение и	Прослушивание инструктажа по технике	Теория. Правила поведения	Рабочая программа по

7	бег. Высокий старт.	1	ельный	инвентарём и оборудован ием, соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	для организации собственной деятельности	учебных заданий, отбирать способы их исправления;	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	безопасности на занятиях по легкой атлетике.	на занятиях л/атлетикой	физкультур е.
8	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.	1	Образова тельно-предмет ный	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении и учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ. С максимальной скоростью пробегать 60 м.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз). стр105	
9	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин	1	Образова тельно-предмет ный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Поднимание туловища из положения лежа (девочки - 15 раз,	Учебник «Мой друг- физкультур а»

				соревновательной деятельности	исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия		условиях;		мальчики - 20 раз).	
10	Ходьба и бег. Бег на 1000м	1	Образовательно-познавательный	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ОРУ. Пробегать дистанцию 1000м	Бег на месте – 8 секунд, высоко поднимая колени стр106-107	
11	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1	Образовательно-познавательный	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.	Бег на месте – 8 секунд, высоко поднимая колени. стр108	

12	Прыжки. Прыжки и многоскоки .	1	Образовательнотренировочный	представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
13	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.		Образовательнотренировочный	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ОРУ. После быстрого разбега совершать прыжок в длину	Прыжки в длину с места (4-6 попыток). стр 109	
14	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	Образовательнотренировочный	выполнять жизненно важные двигательные	Адекватного понимания причин успешности	технически правильно выполнять двигательные	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых	Прыжки на скакалке (девочки - 80 раз,	Рабочая программа по физкультур

				е навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	(не успешности) учебной деятельности.	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	упорство в достижении поставленных целей	упражнений, соблюдая правила безопасности.	мальчики - 60 раз).	е.
15	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	1	Образовательный предметный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Броски мяча в стену в максимальном темпе. 110	
	Метание. Бросок набивного мяча 2 кг	1	Образовательный предметный	в доступной форме объяснять правила	Самостоятельно учитывать выделенные учителем	анализировать и объективно оценивать результаты	проявлять положительные качества личности и	ОРУ. Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу.	Поднимание туловища	Учебник «Мой друг-физкультур а»

16	двумя руками..			(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	ориентиры действий в новом учебном материале	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		(девочки - 15 раз, мальчики - 20 раз)	
17	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	1	Образовательно-предметный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Включают метательные упражнения в различные формы занятий физической культуре.	стр 111	
Подвижные игры на основе баскетбола 12 часов										
18	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча двумя	1	Образовательно-познавательный	Правилам ТБ на занятиях подвижным и играми	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях подвижными играми.	Составление комплекса физкультурных минут .	

	руками. Игра « Гонка мячей по кругу»				безопасности к местам проведения;	исправления	уважения и доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания			
19	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»	1	Образов ательно - предмет ный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновате льной деятельност и;		технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн ой деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
20	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»	1	Образов ательно - предмет ный	организовыв ать здоровьесбе регающую жизнедеятел ьность подвижных игр	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревнователь ной деятельности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн ой деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Соблюдают правила безопасности.	Вращение обруча вокруг туловища. стр 112	
21	Ведение мяча на месте. Игра «	1	Образов ательно - предмет	владеть мячом: держание, передачи на	взаимодейство вать со сверстниками по правилам			ОРУ.ведение мяча с изменением направления и скорости	Прыжки на скалке (девочки - 120 раз,	Рабочая программа по физкультур

	Подвижная цель».		ный	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	проведения подвижных игр и соревнований;				мальчики - 90 раз).	е.
22	Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель».	1	Образовательно-предметный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;			Используют подвижные игры для активного отдыха.	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	Учебник «Мой друг-физкультур а»
23	Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель».	1	Образовательно-предметный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;			Используют подвижные игры для активного отдыха.	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	Учебник «Мой друг-физкультур а»

				баскетбол						
24	Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом».	1	Образовательно-тренировочный			управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		Броски с места и в движении с 3.6 м	Положение рук при приеме б\б мяча.	
25	Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом».	1	Образовательно-тренировочный			управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		Соблюдают правила безопасности.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
26	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	1	Образовательно-предметный	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов	Вис на перекладине (3-5 подхода) стр 114	
	Броски мяча в	1	Образовательно	организовывать	выполнять технические	технически правильно	проявлять положительные	Организовывают и проводят	Выпрыгиван	

27	кольцо. Игра мини-баскетбол.		- предметный	здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	ие из полуприседа (девочки -8 раз, мальчики - 12 раз)	
28	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1	Образовательно - предметный	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов	Имитация броска мячом по корзине с двух шагов .	
29	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1	Образовательно - предметный	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	

Подвижные игры 18 часов

30	Подвижные игры. «Космонавты», Разведчики и часовые	1	Образовательно-предметный	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях подвижными играми.	Упражнения на осанку.	
31	« Прыгуны и пятнашки»	1	Образовательно-предметный	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	стр 115	Рабочая программа по физкультуре.
32	« Белые медведи», « Космонавты »	1	Образовательно-предметный	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	стр 115	
	« Прыжки по полосам», «		Образовательно	Осуществлять	Управлять своими	находить ошибки при	Согласованные действия с	ОРУ. Осваивают тактику	стр 116	Учебник «Мой друг-

33	Волк во рву»	1	- предметный	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	эмоциями в различных ситуациях	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	поведением партнеров; контроль, коррекция.	подвижных игр.		физкультура»
34	« Удочка», «Зайцы в огороде»	1	Образовательно- предметный	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Соблюдают правила безопасности.	упражнения для укрепления стопы.	
35	« Удочка», «Зайцы в огороде»	1	Образовательно- предметный	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей	ОРУ. Осваивают тактику подвижных игр.	Стр 117-118	
	« Удочка», « Мышеловка»	1	Образовательно-						Теория: Приёмы	

36			предметный						измерения пульса.	
37	« Удочка», « Мышеловка»	1	Образовательно - предметный	Взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	ОРУ. Осваивают тактику подвижных игр.	Стр 120	
38	Игры « Эстафета зверей»	1	Образовательно - предметный	Знать правила организации и проведения подвижных игр..	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Соблюдают правила безопасности.	Стр 121	
39	Игры « Эстафета зверей»	10	Образовательно - предметный	Взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины	ОРУ. Осваивают тактику подвижных игр.	Стр 122	

					неудач;		неудач;			
40	« Белые медведи», « Космонавты	1	Образовательно - предметный	Знать правила организации и проведения подвижных игр..	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	технически правильно выполнять двигательные действия	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения		Составить комплекс упражнений на гибкость.	
41	Игры « Эстафета зверей»	1	Образовательно - предметный	Уметь применять правила техники безопасности и на уроках подвижных игр.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	ОРУ. Осваивают тактику подвижных игр.	Стр 123	
42	Игры « Эстафета зверей»	1	Образовательно - предметный	Взаимодействовать со сверстникам и по правилам проведения подвижных игр	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	технически правильно выполнять двигательные действия	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	ОРУ. Осваивают тактику подвижных игр.	Теория: Правила проведения подвижных игр и безопасность.	
43	Эстафеты с предметами.	1	Образовательно -	Уметь применять правила	Оценивать собственную учебную деятельность:	активно включаться в общение и	Ориентация в нравственном содержании и	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь	Стр 124	Рабочая программа по физкультур

			предметный	техники безопасности и на уроках подвижных игр.	свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	смысле поступков как собственных, так и окружающих людей	договариваться		е.
44	Эстафеты с предметами.	1	Образовательно-предметный	Уметь применять правила техники безопасности и на уроках подвижных игр.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр		Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);		Многоскоки.	
45	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации									
46	Эстафеты на развитие скоростных качеств.	1	Образовательно-предметный	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно,	Соблюдают правила безопасности	Упражнения на растягивание.	

				выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	инициативу, ответственность, причины неудач;	передвижениях человека	виноват, поступил правильно и др.);			
47	Эстафеты на развитие скоростных качеств.		Образовательно - предметный	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	Стр 126	
Лыжная подготовка 21 час										
	Техника безопасности на занятиях по		Образовательно - познавательный	технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать	излагать факты истории развития физической	технически правильно выполнять двигательные действия из	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-	Знакомятся с требованиями правил безопасности на занятиях по	Правила поведения на занятиях по лыжной	Учебник «Мой друг-физкультур а»

48	лыжной подготовк е. Подбор лыжного снаряжения.	1		технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	подготовке.	
49	Попеременный двухшажный ход	1	Образовательно - предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	взаимодействовать со сверстникам и по правилам проведения игр и соревнований	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Стр 127	
50	Попеременный двухшажный ход	1	Образовательно - познавательный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Стр 128	

					физических качеств					
51	Попеременный двухшажный ход	1	Образовательно-познавательный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)	
52	Попеременный двухшажный ход	1	Образовательно-познавательный	способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Стр 129	
53	Одновременный бесшажный ход	1	Образовательно-познавательный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -8 раз,	Рабочая программа по физкультуре.

					развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств		поставленных целей	выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	мальчики - 10 раз)	
54	Одновременный бесшажный ход	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Теория: Сообщение о зимних видах спорта.	
55	Повороты переступанием на месте	1	Образовательно-познавательный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	

					военной деятельностью;					
56	Повороты переступанием на месте	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Стр 130	
57	Повороты переступанием в движении	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Прыжки на скакалке (девочки -80 раз, мальчики - 60раз)	
58	Повороты переступанием в движении	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости,	Стр 131	

					соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	целей	контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.		
59	Игры на лыжах	1	Образовательно-тренировочный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
60	Игры на лыжах	1	Образовательно-предметный	выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений	обращаться с инвентарём и оборудованием,	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	Стр 132	
61	Прохождение дистанции до 3 км	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	Самостоятельно адекватно оценивать правильность	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	Выпрыгивание из полуприседа (девочки 6 раз,	

					выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	движениях и передвижениях человека	различных (нестандартных) ситуациях и условиях	лыжах, соблюдают правила безопасности.	мальчики - 10 раз)	
62	Прохождение дистанции до 3 км	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения игр и соревнований	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Стр 133	
63	Подъем «полуелочкой»	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	

					трудо- вой и военной деятельности					
64	Подъем «полуелочкой»	1	Образовательный предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Стр 124	
65	Торможение «Плугом»	1	Образовательный тренировочный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Бег в среднем темпе по 10 минут 2 раза в неделю.	

					реализации, так и в конце действия					
66	Торможение «Плугом»	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	Стр 125	
67	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Сгибание и разгибание рук (девочки -8 раз, мальчики - 12раз)	

					деятельность					
68	Игры на лыжах	1	Образовательно-предметный	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Стр 126	
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов										
69	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Образовательно-познавательный	выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знакомятся с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Выполняют строевые упражнения.	Выпрыгивание из приседа по 3 подхода по 20 сек.	Учебник «Мой друг- физкультур а»
70	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Образовательно-предметный	терминологию и разучиваемых упражнений	выполнять жизненно важные двигательные навыки и	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с	Стр 127	

	Упражнения в равновесии.			их функционального смысла и направленности воздействия на организм;	умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	признаки в движениях и передвижениях человека	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений		
71	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Образовательно-предметный	выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		Стр 128	
72	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Образовательно-предметный	терминологию и разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Упражнения на силу мышц рук. Мальчики: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа ноги на повышенной опоре.	

				на организм;	исполнения;				Девочки: Сгибание разгибание рук в упоре руки на повышенно й опоре.	
73	.Акробати ка. Строевые упражнений. Упражнения в равновесии.	1	Образов ательно - предмет ный	выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и сопереживания	ОРУ. Совершенствую т технику упражнений в равновесии.	Стр 129	
74	.Акробати ка. Строевые упражнений. Упражнения в равновесии.	1	Образов ательно - предмет ный	демонстриро вать уровень физической подготовлен ности	выполнять акробатически е и гимнастическ ие комбинации на высоком техничном уровне, характеризова ть признаки технического исполнения;		активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и сопереживания	ОРУ. Совершенствую т технику упражнений в равновесии.	Стр 130	
	Висы. Вис завесом,		Образов ательно		Выполнять висы и упоры			Оказывают сверстникам	Стр 131	

75	вис на согнутых руках.	1	- предметный					помощь в освоении упражнений в лазании и висах.		
76	Висы. Мальчики : висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа	1	Образовательно - предметный		Выполнять висы и упоры		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Соблюдают правила безопасности.	Стр 132	
77	Висы. Мальчики : поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе	1	Образовательно - предметный		Выполнять висы и упоры		активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Совершенствуют технику висов	Стр 133	
78	Висы. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	Образовательно - предметный		Выполнять висы и упоры			Осваивают технику лазания и перелезания	Приседание на одной ноге.	

79	Висы. Мальчики : поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе.	1	Образовательно - предметный		Выполнять висы и упоры	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Осваивают технику лазания и перелезания	Стр 134	
80	Висы. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	Образовательно - предметный						Стр 135-136	
81	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	Образовательно - тренировочный				активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Описывают и осваивают технику опорных прыжков	Прыжки через скакалку 2 подхода по 30 раз.ю	
82	Опорный прыжок, лазание по	1	Образовательно -					Осваивают технику лазания и перелезания		

	канату.		тренировочный							
83	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	Образовательно-предметный	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Соблюдают технику безопасности.	Стр 137	
84	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	Образовательно-предметный	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Описывают и осваивают технику опорных прыжков	Стр 138-140	
85	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	Образовательно-предметный	лазать по гимнастической стенке, канату;		находить ошибки при выполнении учебных	проявлять положительные качества личности и управлять свои-	Описывают и осваивают технику опорных	Выпрыгивание из глубокого	

			ный	выполнять опорный прыжок организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность		заданий, отбирать способы их исправления	ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	прыжков	приседа 2подхода по 15 раз.	
86	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	Образовательно - тренировочный	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		Осваивают технику лазания и перелезания	Стр 141	
Национальные виды спорта «Русская лапта» 6 часов										
87	Техника безопасности на уроках. Игра «Русская лапта»	1	Образовательно - познавательный	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях.	Сгибание и разгибание рук (девочки – 8 раз, мальчики 12раз).	
	Игра «Русская		Образовательно	бережно обращаться	Задавать вопросы,	находить ошибки при	активно включаться в	Устанавливают связь между	Стр 142	

88	лапта»	2	- предметный	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	необходимые для организации собственной деятельности	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.		
89	Игра «Русская лапта»	1	Образовательно-познавательный	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Описывают и осваивают технику игры русскую лапту.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
90	Игра «Русская лапта»	1	Образовательно-познавательный	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Описывают и осваивают технику игры русскую лапту.	Стр 143-144	Учебник «Мой друг-физкультур а»

91	Игра « Русская лапта»	1	Образов ательно - трениро вочный	бережно обращаться с инвентарём и оборудовани ем, соблюдать требования техники безопасност и к местам проведения	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при менять их в игровой и соревнователь ной деятельности;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и соперничества	Описывают и осваивают технику игры русскую лапту.	Наклоны на гибкость (10 наклонов)	
92	Игра « Русская лапта»	1	Образов ательно - трениро вочный	демонстриро вать уровень физической подготовлен ности	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихс я, вариативных условиях.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и соперничества	Описывают и осваивают технику игры русскую лапту.	Стр 145-146	
Легкая атлетика 10 часов										
93	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.	1	Образов ательно - познава тельный	бережно обращаться с инвентарём и оборудовани ем, соблюдать	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательнос	Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Теория : повторить высокий и низкий старт.	

				требования техники безопасности и к местам проведения			ти, взаимопомощи и соперничества			
94	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.	1	Образовательно-предметный	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 1300 м два раза в неделю.	Учебник «Мой друг-физкультур а»
95	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин	1	Образовательно-предметный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		Стр 147	

96	Ходьба и бег. Бег на 1000м	1	Образовательно-познавательный	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ОРУ. Пробежать дистанцию 1000м	Бег на месте – 8 секунд, высоко поднимая колени	
97	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1	Образовательно-познавательный	взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ОРУ. Выполнять основные движения при ходьбе и беге.	Бег на месте – 8 секунд, высоко поднимая колени.	
98	Прыжки. Прыжки и многоскок и.	1	Образовательно-тренировочный	представляет физическую культуру как средство	Адекватного понимания причин успешности (не	анализировать и объективно оценивать результаты собственного	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,	Стр 148-150	

				укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	успешности) учебной деятельности.	труда, находить возможности и способы их улучшения;	достижении поставленных целей	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
99	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	2	Образовательно-тренировочный	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Прыжки в длину с места (4-6 попыток).	
100	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации	1								

101	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	1	Образовательно-предметный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Стр 151	
102	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	1	Образовательно-предметный	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Включают метательные упражнения в различные формы занятий физической культуре.	Домашнее задание на летние каникулы.	