

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ СТРУКТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ПОСОЛЬСТВА РОССИИ В ТУРЦИИ – ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А. Г. КАРЛОВА  
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В ТУРЦИИ**  
Турция, г. Анкара, р-н Чанкая, 06692, ул. Андрея Карлова, № 5

---

**«Рассмотрено»**  
Руководитель ШМО  
Протокол № 1  
от 30.08.2023

---

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
по УВР Монахов А.А.

---

**«Утверждаю»**  
Директор школы при  
Посольстве России в  
Турции Ушаков В. А.  
Распоряжение № 2  
от 31.08.2023

---

**Рабочая программа**  
учителя Алексеева Ю.В.  
по физической культуре 3 класса

Анкара, 2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004 год №1312 (ред. от 30.08.2010);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утверждён приказом МО РФ от 6 октября 2009 года №373; в ред. Приказов от 26 ноября 2010 года №1241, от 22 сентября 2011г. №2357);
- Примерная программа начального образования (МО РФ, 2004 г.);
- Авторской программы В. И. Ляха «Физической культуры», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, М.: Просвещение, 2012 г.;

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

**УМК учителя-** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в 1 классе, 105 во 2-4 классах.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**целью программы** - 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.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с 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 техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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.

## **Структура и содержание рабочей программы**

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Подвижные игры».

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## Учебно - тематический план 1-4 классов (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>		<b>76</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>77</b>
1	Основы знаний о физической культуре.	1	1	1	1
2	Подвижные игры.	19	19	19	19
3	Гимнастика с элементами акробатики.	15	15	15	15
4	Легкая атлетика.	42	42	42	42
<b>Вариативная часть</b>		<b>22</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	25	25	25
Итого:		99	102	102	102

### Содержание учебного предмета.

#### 1 класс

##### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

##### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

##### Физическое совершенствование

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

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

###### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»:*

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

#### **Легкая атлетика**

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок»,



«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

*На материале раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»:*

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

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

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### Физическое совершенствование

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

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале подвижных игр с элементами баскетбола:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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

### 4 класс

#### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

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

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале подвижных игр с элементами баскетбола:*

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

## **Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

## 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;  
 об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	6	4	3			

висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### Личностные УДД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

##### Коммуникативные УДД

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### Регулятивные УДД

Целеполагание,

волевая саморегуляция,

коррекция,  
оценка качества и уровня усвоения.  
Контроль в форме сличения с эталоном.  
Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

**Общеучебные:**

Умение структурировать знания,  
Выделение и формулирование учебной цели.  
Поиск и выделение необходимой информации  
Анализ объектов;  
Синтез, как составление целого из частей  
Классификация объектов.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	

4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23.	Сетка волейбольная	Д
5.24.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

## Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 класса – 3 часа в неделю.

№ уро ка	Наимен ование раздела програм мы	Тема уро ка	Тип уро ка	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД	Дата проведения	
							план	факт
1.	Основы знаний-1 ч.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Основы знаний.	Вводный.	<b>Определять</b> назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	<b>Предметные:</b> сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры; <b>Личностные:</b> воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;	05.09.	
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег -9 ч.</u>	Форма - игра. Виды ходьбы. СУ	Обучение	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	<b>Регулятивные:</b> Учиться работать по предложенному учителем плану. <b>Коммуникативные:</b> Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.	07.09.	
3		Форма - игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ	Обучение	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы и бега.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	<b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	08.09.	
4 - 5		Форма - игра. Специальные беговые упражнения.	Комплексный	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	<b>Коммуникативные:</b> Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. <b>Личностные:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	12.09. 14.09.	



6 - 7		Развитие координационных способностей	Совершенствование	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	<b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	15.09. 19.09.	
8		Развитие скоростных способностей	Комплексный	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	<b>Предметные:</b> Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;	21.09.	
9		Развитие скоростных способностей	Комплексный	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. <b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м. <b>Контролировать</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	<b>Предметные:</b> Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; <b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	22.09.	
10		Развитие скоростной выносливости	Совершенствование	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	<b>Предметные:</b> Развитие основных физ -их качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;	26.09.	
11	<u>Метание</u>	Развитие скоростно-силовых	Обучение	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля	<b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;	28.09.	

		способностей		выносливости <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	<b>Регулятивные:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.		
12		Урок- игра. Метание мяча в цель	Комплексный	Уметь метать из различных положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Предметные:</b> Формирование культуры движений; <b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	29.09.	
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	Совершенствование	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.	03.10.	
14 - 15	<u>Прыжки</u>	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Обучение	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Регулятивные:</b> Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Личностные:</b> Научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	05.10. 06.10.	
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.	Комплексный	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; <b>Личностные:</b> Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в	10.10.	

						учебном процессе	
17		Прыжок в длину с разбега .	Совершенствование	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); <b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата;	12.10.
18 - 19	<i>Длительный бег</i>	Формат-путешествие Развитие выносливости и. П/игра.	Обучение	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	<b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;	13.10. 17.10.
20		Форма - экскурсия: Преодоление препятствий	Комплексный	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	<b>Регулятивные:</b> Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. <b>Познавательные:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;	19.10.
21- 22		Переменный бег	Обучение	Уметь демонстрировать физические кондиции <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	<b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации; <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;	20.10 24.10.
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости	Комплексный	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	<b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с	26.10.

						планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		
24		Гладкий бег	Комплексный	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества - выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогопки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний	27.10.	
25-26		Форма-экскурсия: Кроссовая подготовка	Свершение	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества - выносливость. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; <b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации;	07.11. 09.11.	
27-	<b>Подвижные игры на основе б/б</b>	Основы знаний	Обучение	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).	<b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний;	10.11.	
28		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Обучение	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	<b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний; <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;	14.11.	
29 - 31		Ловля и передача мяча.	Комплексный	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	<b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний <b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	16.11. 17.11. 21.11.	

32-34	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	Обучение	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	<b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;	23.11. 24.11. 28.11.	
35-37	Бросок мяча в цель (щит).	Комплексный	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	<b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;	30.11. 01.12. 05.12.	
38-40	Развитие ловкости.	Комплексный	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	<b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности; <b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	07.12. 08.12. 12.12.	
41-43	Развитие координационных способностей	Комплексный	<b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Способствовать</b> дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	<b>Метапредметные:</b> Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	14.12. 15.12. 19.12.	
44-45	Игровые задания, эстафеты с	Обучение	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические	<b>См. урок 38- 40</b> В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные:</b> Учиться	21.12. 22.12.	

		мячом.		нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.		согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; <b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;		
46-48		Развитие координационных способностей .	Обучение	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	<b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы. <b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. <b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;	26.12. 28.12. 29.12.	
49	Гимнастика.	СУ. Основы знаний	Обучение	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)	<b>Коммуникативные:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; <b>Познавательные:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) <b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		
50 - 53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	Комплексный	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	<b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Метапредметные:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Предметные:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;		
54		Развитие гибкости	Совершенствование	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Знать и различать</b> строевые	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	<b>Предметные:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные:</b> Выполняя различные		

				приемы. ц		роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		
55-57		Упражнения в висе и упорах.	Комплексный	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	<b>Коммуникативные:</b> Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;		
58 - 60		Упражнения в лазанье и перелезании.	Комплексный	<b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Предметные:</b> Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
61		Развитие координационных способностей	Совершенствование	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы на развитие координации; <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
62 – 63		Упражнения на равновесие	Комплексный	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °. П/И «Гонка мячей».	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.		
64 - 66	<b>Подвижные игры</b>	Развитие скоростно-силовых	Обучение	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Анализировать,		

		способностей		<p><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции .</p> <p><b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.</p>	<p>«Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».</p>	<p>сравнивать, группировать различные действия, упражнения;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: самостоятельно мыслению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.</p>		
67 - 68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	комплексный	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Коммуникативные :</b> Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.</p>		
69- 73		П/игры на развитие ловкости	Комплексный	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p><b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств.</p> <p><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p>ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).</p>	<p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p>		
74 - 77		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	Совершенствованное	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;</p> <p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать</p>		



						эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.		
78-80		Развитие координационных способностей	Обучение	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	<p><b>Познавательные:</b> Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;</p> <p><b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи</p>		
81 – 82		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	Обучение	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.</p>	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».	<p><b>Регулятивные:</b> Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;</p> <p><b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;</p> <p><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
83 - 84	<i>Легкая атлетика</i>	Преодоление препятствий	Обучение	<p><b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.</p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	<p><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;</p> <p><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p>		
85		Развитие выносливости.	Комплексный	<p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	<p><b>Рефлексивные:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности;</p> <p><b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,</p>		

				физических качеств (выносливость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.		использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		
86 - 87		Переменный бег	Комплексный	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой.	<b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Коммуникативные:</b> Уметь донести свою позицию до собеседника;		
88- 89		Кроссовая подготовка	Совершенствование	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; <b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости)		
90		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	Комплексный	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
91- 92		Развитие скоростной выносливости.	Комплексный	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости)		

			ый	физические кондиции <b>Проявлять</b> качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	великаны»	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
93	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	Совершенствований	<b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. <b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	<b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Метапредметные:</b> Научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;		
94		Высокий старт. Финальное усилие.	Комплексный	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
95-96		Развитие координационных способностей	Комплексный	<b>Контролировать</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств		
97	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей	Обучение	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя	<b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.		

				<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».	<b>Предметные:</b> Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя; <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
98		Метание мяча в цель.	Обучение	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;		
99		Метание мяча на дальность.	Комплексный	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		
100	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести Повторение пройденного. Основы знаний.	Совершенствованное	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	<b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Метапредметные:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		