

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Старая Рачейка
м.р.Сызранский Самарской области

«Утверждаю»

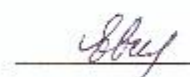
Директор ГБОУ СОШ с.Ст.Рачейка


А.В. Прунов
« 28 » 08 2014 г.



«Согласовано»

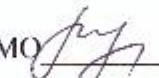
Заместитель директора по УВР


/Л.А.Евсеева/

« 28 » 08 2014 г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от « 28 » 08 2014 г.

Руководитель ШМО  /О.С.Андоскина /

Рабочая программа
по физической культуре
во 2-4 классах
учителя

Мироновой О. И.

на основе рабочей программы физическая культура учащихся 1-4 классов В.И. Ляха, А.А.Зданевича.

Издательство М: «Просвещение», 2012

2014г.

2 класс

Пояснительная записка

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

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2012г).

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

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

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Основное время (357 ч) отводится на раздел «Физическое совершенствование». В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе 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:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела;

«Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

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; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий

(УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: лыжная подготовка

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы **лыжной подготовки** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных

действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на

занятиях по лыжной подготовке;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

II 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; *Спуски* в основной стойке;

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

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: «Веревочка 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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- 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:*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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					

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Календарно-тематическое планирование во 2 классе

№	Дата	Планируемые результаты		Тип урока	Д/задание
		тема	Метапредметные и личностные (УУД)		
I.-10 ч		<p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Знакомство с правилами поведения в спортзале. Команда «Смирно».</p> <p>2. Ходьба под счет. на носках, на пятках.</p> <p>3. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.</p> <p>4. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция».</p> <p>5. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>7. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>8-9. Прыжки в длину с места.</p> <p>10. Метание малого мяча из положения стоя.</p>	<p><i>У учащихся будут сформированы:</i></p> <p>Личностные:- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;</p> <p>- развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей;</p> <p>- формирование чувства справедливости и отзывчивости.</p> <p>Регулятивные:- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Легкая атлетика»;</p> <p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p>	Комплекс № 1

<p>II.-14 ч</p>		<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>11. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.</p> <p>12. Понятие «скорость бега». Равномерный бег 3 минуты.</p> <p>13. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные: Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием. <p>Логические:- анализировать полученную информацию при изучении темы «Легкая атлетика»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку. <p>Коммуникативные:- умение работать в парах, в малых группах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований. <p><i>У учащихся будут сформированы:</i></p> <p>Личностные:- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. <p>Регулятивные: - определять и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный -- Комбинированный 	
---------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>14. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.</p> <p>15. Техника медленного бега. Понятие «дистанция».</p> <p>16. Равномерный бег 5 минут. Понятие «здоровье».</p> <p>17. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега.</p> <p>18. Учет техники медленного бега.</p> <p>19-20. Комплекс ОРУ. Понятие «выносливость».</p> <p>21-22. Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Пятнашки».</p> <p>23-24. Закрепление техники равномерного бега. Игра «Русская лапта»</p>	<p>формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Кроссовая подготовка»;</p> <p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: Общеучебные:</p> <p>- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;</p> <p>- укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.</p> <p>Логические:- анализировать полученную информацию при изучении темы «Кроссовая подготовка»;</p> <p>- сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.</p> <p>Коммуникативные:- умение работать в парах, в малых группах;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований.</p>	<p>- Комбинированный</p> <p>Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>III.- 17 ч</p>		<p>Гимнастика.</p> <p>25. Построение в колонну, в шеренгу, в круг.</p> <p>26. Группировка. перекаты в группировке.</p> <p>27. Перекаты в группировке, лежа на животе.</p> <p>28. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, круг.</p> <p>29. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p>30. Построение в колонну по одному. Перестроение в две шеренги.</p> <p>31. Построение по звеньям.</p> <p>32. Стойка на носках, на одной ноге. Повороты направо, налево.</p> <p>33. Перестроение по звеньям. Размыкание.</p> <p>34. Хождение по</p>	<p><i>У учащихся будут сформированы:</i></p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Гимнастика»; - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p>Познавательные:</p> <p><i>Общеучебные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении занятий гимнастикой для укрепления здоровья человека; - укреплять навык систематического контроля над 	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный 	<p>Комплекс № 2</p>
-----------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

<p>IV-15 ч</p>		<p>гимнастической скамейке.</p> <p>35. Размыкание на вытянутые руки. повороты направо, налево.</p> <p>36. ОРУ с предметами. Перешагивание через мячи.</p> <p>37. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>38. Перелезание через коня.</p> <p>39. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>40. Перелезание через горку матов, через коня.</p> <p>41. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Повороты.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>42. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>43. ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты.</p> <p>44. Эстафеты. Игра «К своим</p>	<p>своим физическим состоянием.</p> <p>Логические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученную информацию при изучении темы «Гимнастика»; - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в парах, в малых группах; - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований. <p><i>У учащихся будут сформированы:</i></p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры; - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Туризм»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный - Комбинированный 	
--------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>V.-18 ч</p>		<p>56. Эстафеты. Бег с препятствием.</p> <p>57. ОРУ в движении. Игра «Точный расчет». Закрепление.</p> <p>58. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячом.</p> <p>59. Подвижные игры на воздухе «Гуси и волк», «Третий лишний».</p> <p>60. Подвижные игры с мячом «Бросай-поймай».</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>49. Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовки. Выбор лыж.</p> <p>50. Передвижение в колонне по одному по кругу.</p> <p>51. Передвижение ступающим шагом.</p> <p>52. Построение в шеренгу по одному и по два. Передвижение ступающим шагом.</p> <p>53. Поворот на месте переступанием. Прохождение дистанции 400</p>	<p><i>У учащихся будут сформированы:</i></p> <p>Личностные:-проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения</p> <p>-проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности во время проведения лыжной подготовки</p> <p>Познавательные:</p> <p><i>Общеучебные:</i></p> <p>- формирование первоначальных представлений о значении занятий по лыжной подготовки для укрепления здоровья человека;</p> <p>-укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.</p> <p>Логические:</p> <p>- анализировать полученную информацию при изучении темы</p>	<p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>-</p> <p>Комбинированный</p> <p>-</p> <p>Комбинированный</p> <p>-</p>	<p>Комплекс № 3</p>
--------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

<p>VI.-18 ч</p>		<p>м.</p> <p>54 Поворот на месте переступанием. Обучение передвижению скользящим шагом.</p> <p>55 Передвижение переставными шагами влево и вправо. Обучение передвижению скользящим шагом.</p> <p>56. Обучение передвижению скользящим шагом с палками</p> <p>57. Обучение передвижению скользящим шагом с палками. Движение руками во время скольжения.</p> <p>58 Движение руками во время скольжения. Поворот на месте переступанием.</p> <p>59 Поворот на месте переступанием. Спуск в низкой стойке без палок.</p> <p>60 Передвижение скользящим шагом с палками.</p> <p>61 Передвижение с палками и обучение спуску в низкой стойке без палок.</p> <p>62 Передвижение</p>	<p>«Лыжная подготовка»;</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>У учащихся будут сформированы:</p> <p>Личностные:- развитие навыков</p>	<p>Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p>	
---------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>скользящим шагом с палками.</p> <p>63 Проверить умение передвигаться скользящим шагом без палок.</p> <p>64 Передвижение скользящим шагом и спуск в низкой стойке.</p> <p>65 Спуск в низкой стойке и подъем «Лесенкой».</p> <p>66 Подвижные игры на лыжах.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>67-68.Бросок мяча снизу на месте.</p> <p>69-70. Ловля мяча на месте.</p> <p>71-72. Техника броска мяча снизу на месте.</p> <p>73-74. Передача мяча снизу на месте.</p> <p>75. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай».</p> <p>76. Ловля мяча на месте.</p> <p>77. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча.</p> <p>78. Передача мяча снизу на</p>	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры на основе баскетбола;</p> <p>- развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.</p> <p>Регулятивные:- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»;</p> <p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: Общеучебные:</p> <p>- формирование первоначальных представлений о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека;</p> <p>-укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.</p> <p>Логические:- анализировать полученную информацию при изучении темы «Подвижные игры на основе баскетбола»;</p> <p>- сравнивать величину физических</p>	<p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

VII-9		<p>месте.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>79. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки». Понятие «скорость бега».</p> <p>80. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ с мячом.</p> <p>81. Равномерный бег 4</p>	<p>нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.</p> <p>Коммуникативные:- умение работать в парах, в малых группах;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований.</p> <p><i>У учащихся будут сформированы:</i></p> <p>Личностные:</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;</p> <p>- развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Кроссовая подготовка»;</p> <p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p>	Комплекс № 4
-------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

		<p>Легкая атлетика.</p> <p>89. Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>90. Бег с изменением направления. Бег 30 м.</p> <p>91. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны».</p> <p>92. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега, с места.</p> <p>93-94. Прыжок в длину с места.</p> <p>95-96 Прыжок в длину с места, разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.</p>	<p>со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;</p> <p>- развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей;</p> <p>- формирование чувства справедливости и отзывчивости.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Легкая атлетика»;</p> <p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные:</p> <p><i>Общеучебные:</i>- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;</p> <p>-укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.</p> <p><i>Логические:</i>- анализировать полученную информацию при изучении темы «Легкая атлетика»;</p>	<p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p> <p>- Комбинированный</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>97. Прыжки в длину различных видов.</p> <p>98-99. Метание малого мяча в цель.</p> <p>100. Метание малого мяча в цель. Закрепление.</p> <p>101-102.Закрепление. Соревнования. Игра «Русская лапта»</p>	<p>- сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.</p> <p>Коммуникативные:- умение работать в парах, в малых группах;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований.</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

III 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 футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 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:*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	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
------------------------------	------	------	------	------	------	------

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Что изучено на уроке (тема)	Тип урока	Элемент содержания	УМК (параграф учебника; цифровые ресурсы на CD и т.д.)	УУД	Контрольно-оценочная деятельность (вид контроля)	Планируемое домашнее задание
1 четверть							
1	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	Ознакомление с новыми знаниями.	Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Команды «становись», «равняйся». Комплекс ОРУ для правильной осанки. Техника высокого старта. Бег на 30 метров	Презентация по правилам техники безопасности	П-правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Р-выполнять технику ходьбы и бега.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
2.	Теоретические сведения	Урок закрепления	Теоретические сведения "Понятие		П- технику выполнения бега	Индивидуальные и	Подготовиться к сдаче

	"Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений		спринт, средние и длинные дистанции". Команды «становись», «равняйся», «смирно». Разнообразные способы ходьбы и бега. Старт из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 м.		на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Р: выполнять технику высокого старта	групповые упражнения.	норматива бега на 30 метров
3	Учет по бегу на 30 м.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Команды «становись», «равняйся», «смирно». Комплекс ОРУ для развития координации. Техника высокого старта. Учет в беге на 30 метров. Бег 60 метров		П-правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Р-выполнять технику ходьбы и бега.	Контрольный учет по бегу на 30м.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
4	«Здоровье и физическое развитие человека».	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения «Здоровье и физическое развитие человека».		П- Как физическое развитие влияет	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить названия беговых и прыжковых

	Прыжки в длину с места. Беговые упражнения		Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Игра "Прыгающие воробушки". Бег 60 метров.		на здоровье человека - Название беговых и прыжковых упражнений Р- Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять беговые и прыжковые упражнения		упражнений
5	Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет по бегу на 60 метров. ОРУ для развития силы мышц рук. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изображение движений животных в беге, прыжках и шаге. Игра «Кто дальше прыгнет»		П- Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. - Упражнения развивающие силу мышц рук: Р -Выполнять технику прыжка в длину с места - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов	Индивидуальные и групповые упражнения.	Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
6	Учет прыжков в длину с места.	Урок проверки,	ОРУ для развития силы мышц рук.		П- Технику	Контрольный учет по	Сгибание разгибание рук

		оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет прыжков в длину с места. Правила соревнований по прыжкам. Игры «Перемена мест», «Вызов номеров»		беговых и прыжковых упражнений, их названия. - Правила соревнований по прыжкам	прыжкам в длину с места	в упоре лежа 8-12 раз
7	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	Презентация "Техника метания малого мяча"	П- Правила техники безопасности при метании мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила техники безопасности при метании мяча
8	"Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Урок закрепления	Теоретические сведения "Утренняя гигиеническая гимнастика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Игра "Метко в цель".	Учебник стр 100-102	-П - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики
9	Метание мяча на дальность	Урок закрепления	Правила соревнований по метанию мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность с места, из		П- Правила соревнований по метанию мяча Р- Выполнять технику метания	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренировать технику метания мяча

			положения стоя грудью в направлении метания. Метание на заданное расстояние		мяча на дальность		
10	Учет техники метания мяча	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники метания. Развитие выносливости в беге до 4мин. Многоскоки. Игра «Запрещенное движение».		К- Правила соревнований по метанию мяча П- Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)	Контрольный учет техники метания мяча	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз
11	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Бег с поворотом на 180°. Многоскоки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Учебник стр 151-152	К- Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Р- Преодолевать естественные препятствия одному и в паре	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренировать технику многоскоков
12	Подвижные игры на развитие выносливости «Русская лапта»	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Что такое выносливость. Какие виды спорта развивают выносливость" Развитие выносливости через	Учебник стр 156-157	П- Какие упражнения помогут развить выносливость - Правила сюжетно-ролевых игр	Групповые упражнения	Придумать игру для развития выносливости

			подвижные игры с бегом. Сюжетно-ролевые подвижные игры – «Салки», «Лисы и куры».		- Ориентироваться в пространстве - Взаимодействовать в коллективе во время игр		
13	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега с зоны отгалкивания Игра «Что изменилось?»	Показ отрывка с соревнований по прыжкам в длину с разбега	П- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега К- Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
14.	Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Урок Закрепления	Техника прыжка в длину с разбега (с 4-5 шагов, с полного разбега). Игры-эстафеты с бегом и прыжками. Игра "Волк во рву"	Учебник стр 96	П- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить из чего состоит прыжок в длину

					длину		
15.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра "Кто дальше прыгнет"		- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка	Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега	Подготовиться к сдаче бега на выносливость
16.	Учет бега на выносливость. Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение"		- Технику безопасности при беге на выносливость - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Контрольный учет по бегу на выносливость	Подготовиться к занятиям в зале
17.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. Упражнения «Школа Мяча», игра «Мяч водящему».		К- Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря - Передавать мяч различными способами	Групповые упражнения	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
18.	Подвижные игры: «Мяч	Урок закрепления	Ору с мячом. Упражнения "Школа		-правила безопасного	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.

	соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».		мяча". Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».		поведения при занятиях; -правила подвижных игр. -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		
19	Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Урок закрепления	Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».		-правила безопасного поведения при занятиях; К-правила подвижных игр. -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Выполнять дома ОРУ с мячом
20.	Метание набивного мяча	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность. Игра	Учебник стр 102	-правила безопасного поведения при занятиях; П-выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику метания малого мяча.

			«Мяч капитану».		положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.		
21.	«Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Из истории олимпийского движения". Метание набивного мяча различными способами. Игра "Гонка мячей по кругу"	Мультипликационный познавательный фильм про историю Древних Олимпийских игр (фрагмент)	-К -Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить историю Олимпийских игр
22	"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". Челночный бег 3x10. Игра "Вызов номеров"	Учебник стр 13-17	П- Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане: - Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками	Индивидуальные и групповые упражнения	Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи
23.	Учет челночного бега 3x10	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет челночного бега 3x10 с кубиками. Игры-эстафеты с мячами на развитие координации. Силовые упражнения в		- Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику подтягиваний на высокой и низкой	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренироваться в подтягивании

			подтягивании и отжимании.		перекладине Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками		
24	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение оценок и индивидуальных заданий на каникулы		- Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. -Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. -выполнять технику бега и ходьбы; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
2 четверть							
1 (25)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».	Ознакомление с новыми знаниями.	Разучивание Ору с малым мячом. Теоретические сведения «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перекаты назад, вперед в группировке	Учебник стр 21-23	-Правила техники безопасности на уроках гимнастики - Как укреплять мышцы, кости, суставы - Выполнять перекаты вперед и назад	Индивидуальные и групповые	Тренировать перекаты назад и вперед
2 (26)	Ознакомления с техникой выполнения	Ознакомление с новыми знаниями.	Ору с малым мячом. Перекаты назад, вперед в	Учебник стр 118-119	- что такое группировка - _ Правила	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику кувырка

	акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)		группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.		техники безопасности на уроках гимнасти - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках		вперед, стойку на лопатках.
3 (27)	Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	Урок закрепления	Ору с малым мячом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.		- правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Индивидуальны и групповые	Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед
4 (28)	Учет техники кувырка вперед	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Ору с малым мячом. учет техники кувырка вперед. стойка на лопатках. Команды: «На первый-второй рассчитайсь!»; Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, повороты и перевороты. Лазание и перелезание		-правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно;	Контрольный учет по технике кувырка вперед	Тренироваться выполнять стойки на лопатках

					- выполнять кувырок вперед в группировке.		
5 (29)	Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Разучивание ОРУ с гимнастической палкой. Учет техники стойки на лопатках. Упражнение "мост" из положения лежа. Лазание и перелезание		-правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениям -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - выполнять стойку на л -выполнять упражнение "мост" из положения лежа опатках	Контрольный учет по технике - стойки на лопатках	Выполнять дома Ору с гимнастической палкой
6 (30)	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	Ознакомление с новыми знаниями.	Ору с гимнастической палкой. Упражнение "мост" из положения лежа. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами.	Учебник стр 123-126	К- Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - Выполнять лазания и	Индивидуальные и групповые	Тренироваться в равновесии

			Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. Эстафеты с лазанием и перелезанием		перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне -выполнять упражнение "мост из положения лежа		
7 (31)	Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаг.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Ору с гимнастической палкой. Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; III позиция ног; танцевальные шаги.		- Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа	Контрольный учет техники выполнения упражнения "мост"	Тренироваться в равновесии
8 (32)	Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой		Ору с гимнастической палкой. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом		- Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с	Индивидуальные и групповые	Тренироваться в подтягивании

			<p>стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической - на бревне.</p> <p>танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой</p>		<p>гимнастической палкой</p> <p>- III позицию ног</p> <p>- держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне</p> <p>- перешагивать через набивные мячи</p> <p>- сочетать танцевальные шаги с ходьбой</p>		
9 (33)	Лазание по канату	Ознакомление с новыми знаниями.	<p>Разучивание Ору с гимнастической скакалкой.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при лазании по канату.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах</p>	Учебник стр 122-123	<p>- правила техники безопасности при лазании по канату</p> <p>- Выполнять лазание по канату</p> <p>- Выполнять прыжки через скакалку</p>	Индивидуальные и групповые	Прыжки через скакалку за 30 секунд
10 (34)	Висы и упоры.	Ознакомление с новыми знаниями.	<p>Ору с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату.</p> <p>Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.</p> <p>прыжки через скакалку за 30</p>	Учебник стр 120	<p>- Чем отличаются висы от упоров</p> <p>- правила техники безопасности при лазании по канату</p> <p>- Выполнять лазание по канату</p> <p>- Выполнять прыжки через скакалку</p> <p>- уметь выполнять различные висы и упоры</p>	Индивидуальные и групповые	Выучить как выполняются различные висы и упоры

			секунд.				
11 (35)	Учет техники лазания по канату	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ со скакалкой. учет техники лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивания из положения сидя ноги врозь на канате, подтягивания из положения вис лежа. Прыжки через скакалку.		- Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Контрольный учет техники лазания по канату.	Тренировать прыжки через скакалку.
12 (36)	Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ со скакалкой. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке.		- Правила техники безопасности при подтягивании - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине		
13 (37)	Отработка строевых упражнений	Урок закрепления	Ору со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»		- Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения - Выполнять различные перестроения	Индивидуальные и групповые	Подготовить самостоятельно проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения)

			Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра "Кто сильнее"				
14 (38)	Учет по подтягиванию	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ со скакалкой (самостоятельное проведение. Повторение строевых упражнений. Учет по подтягиванию на высокой и низкой перекладине		- Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражнений - выполнять подтягивания	Контрольный учет по подтягиванию	Подготовить самостоятельно проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения)
15 (39)	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ с предметами (самостоятельное проведение по 2 упражнения). Развитие гибкость: наклоны вперед, вниз. Лазание по скамейке, шведской стенке. Упражнения на мышцы брюшного пресса		- Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	Индивидуальные и групповые	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
16 (40)	Развитие гибкости и ловкости.	Урок закрепления	ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах. .		- Последовательность выполнения ОРУ с		Подготовиться к зачету по гибкость, развивать

			Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра "Вороной-конь", "Кошки-мышки"		предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс		гибкость
17 (41)	Учет по наклону туловища сидя на полу.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ с обручем Учет по наклону туловища сидя на полу. Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры с обручами.		- Правила игры с обручами - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время подвижных игр	Контрольный учет по гибкости	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд
18 (42)	Учет по подниманию туловища за 30 секунд	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ с обручем. Учет норматива - подниманию туловища за 30 секунд. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная		- последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры	Контрольный учет по подниманию туловища	Прыжки через скакалку 50-60 раз

			игра "Удочка"		удочка - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку		
19 (43)	Прыжки через длинную скакалку.	Урок закрепления	ОРУ с обручем. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий) Игры-эстафеты с использованием скакалки.		- последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр	Индивидуальные и групповые	Прыжки через скакалку 60-80 раз
20 (44)	Преодоление полосы препятствий	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ с предметами (по выбору учащихся). Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, акробатическими упражнениями, упражнениями в равновесии. Прыжки через длинную скакалку.		- правила техники безопасности на уроках гимнастики. - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий	Групповые упражнения	Подготовить и уметь рассказать правила любой игры
21 (45)	Подведение итогов четверти.	Урок закрепления	ОРУ с предметами. Подвижные игры по		- Правила подвижных игр	Групповые упражнения	Подготовить лыжный

	Подвижные игры по выбору учащихся.		выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение индивидуальных домашних заданий		Уметь: - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру - Взаимодействовать в коллективе		инвентарь к 3 четверти
3 четверть							
1 (46)	« Основные требования к одежде и обуви во время занятий».	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря.	Презентация "Все на лыжи" - инструктаж по технике безопасности, основы передвижения на лыжах.	-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках;	Индивидуальные и групповые	Повторить правила техники безопасности
2 (47)	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Ознакомление с новыми знаниями.	Построение, переноска лыжного инвентаря. Одевание лыж. Построения и перестроения в колоннах. Передвижение на лыжах в колонне		: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. -передвигаться на лыжах в колонне;	Групповые упражнения	Повторить правила переноски лыж в руках.

					-выполнять построение и перестроение на лыжах.		
3 (48)	Техника скользящего шага.	Ознакомление с новыми знаниями.	Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать технику скользящего шага
4 (49)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага.	Ознакомление с новыми знаниями.	Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. ступающий шаг.	Учебник стр 146-147	-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - технику выполнения попеременного двухшажного хода -о правильном дыхании при ходьбе и беге на	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода

					<p>лыжах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться попеременным двухшажным ходом -передвигаться скользящим шагом с палками; -Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). 		
5 (50)	«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	Ознакомление с новыми знаниями.	Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками.. Эстафеты с использованием скользящего шага без палок.		<ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, 	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить особенности дыхания в морозную погоду.

					построение в шеренгу).		
6 (51)	Учет по технике попеременного двухшажного хода	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Техника попеременного двухшажного хода - учет. Преодоление дистанции до 1 км		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - передвигаться попеременным двухшажным ходом -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Контрольный учет техники попеременного двухшажного хода	Прохождение дистанции 500 – 600 метров попеременным двухшажным ходом
7 (52)	Повороты на месте переступанием	Ознакомление с новыми знаниями.	Повторение скользящего шага. Обучение поворотов на месте переступанием. Эстафеты на лыжах этапом до 60 метров		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. : передвигаться скользящим шагом с палками; - выполнять	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать повороты переступанием

					поворот переступанием		
8 (53)	Подъем и спуск со склона.	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по технике безопасности при подъемах и спусках. Способы подъемов и спусков (подъем "лесенкой", основная стойка, высокая стойка, низкая стойка). Повороты на месте переступанием.		- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить какие бывают подъемы и спуски
9 (54)	Учет поворота на месте переступанием	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники поворота на месте переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.		- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Контрольный учет техники поворотов на месте переступанием	Тренировать навыки работы на склоне
10	«Значение	Урок	Теоретические		- значение	Индивидуальный	Повторить

(55)	занятий лыжами для укрепления здоровья»	комплексно о применении ЗУН учащих.	сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Работа на склоне подъемы и спуски. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.		занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	ые и групповые	теоретические сведения
11 (56)	«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска с палками и без палок. Игры на склоне.	Презентация "Зимние олимпийские виды спорта и сильнейшие лыжники"	- Какие виды спорта относят к зимним - Сильнейших лыжников России - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр	Индивидуальные и групповые	Составить список зимних видов спорта
12 (57)	Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащих	Учет умений и навыков работы на пологом склоне (подъем "лесенкой", спуск в высокой и низкой стойке).		- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы	Контрольные учет навыков работы на пологом склоне	Повторить спуски и подъемы

			Равномерное прохождение дистанции до 1 км. Игра "Кто дальше проедет"		подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом.		
13 (58)	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км. Подвижные игры на учебном склоне.		- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом	Индивидуальные и групповые	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
14 (59)	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	Урок закрепления	Инструктаж по технике безопасности Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Индивидуальные и групповые	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
15	Прохождение	Урок	Прохождение		-правила	Индивидуальные	Тренировать

(60)	отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	комплексного применения ЗУН учащихся.	отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Скользящий шаг с палками по дистанции до 1 км.		безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	ые и групповые	прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе.
16 (61)	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу».	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности .		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Индивидуальные и групповые	Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км
17 (62)	«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м.		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться	Контрольный учет по преодолению дистанции 500 метров	Повторить особенности организма при выполнении соревновательной работы

					скользящим и ступающим шагом с палками;		
18 (63)	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. Прохождение дистанции до 1 км.		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	Групповые упражнения	Передвижение по дистанции до 1км
19 (64)	Урок-соревнование на дистанцию 1км	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на равнинном участке		3-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Контрольный учет по преодолению дистанции 1 км.	Тренировать навыки работы на пологом склоне
20	Урок-игра	Урок	Инструктаж по		- Правила	Индивидуальн	Тренироваться

(65)	"Снежный биатлон"	комплексног о применения ЗУН учащихся.	технике безопасности. Урок игра " Снежный биатлон". Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель		техники безопасности при игре "Снежный биатлон" -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - попадать в цель с заданного расстояния	ые и групповые	метать в цель с заданного расстояния.
21 (66)	Подведение итогов занятий на лыжах	Урок комплексног о применения ЗУН учащихся.	Подвижные игры на лыжах на равнинном участке и учебном склоне по выбору учащихся. Подведение итогов занятий на лыжах		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействоват ь в коллективе во время игр	Групповые упражнения	Подготовиться к занятиям в зале
22 (67)	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	Урок комплексног о применения ЗУН учащихся.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения		- Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом - Выполнять	Индивидуальн ые и групповые упражнения	Выполнять различные упражнения с мячами

			«Школы мяча». Игра «Гонка мяча по кругу».		передачи мяча различными способами		
23 (68)	«Возможности организма и физическая нагрузка».	Урок закрепления	Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте.		- Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом - Выполнять передачи мяча различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах
24 (69)	Правила игры Баскетбол	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Правила игры Баскетбол". ведение мяча на месте, передача и ловля мяча.	Презентация "Правила игры Баскетбол"	-Правила игры Баскетбол У-- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать ловлю мяча
25 (70)	Ведение мяча на месте и в движении	Урок закрепления	Обучение ведению мяча в движении. ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча различными способами, после отскока от пола.		3-Правила игры Баскетбол -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальные и групповые	Тренировать ведение мяча в движении
26 (71)	Игры- эстафеты с ведением мяча.	Урок закрепления	Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления.		-Правила игры Баскетбол -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Индивидуальные и групповые	Тренировать ведение и передачу мяча

			Передачи мяча в парах, треугольниках. Игра: «Мяч ловцу». Линейные эстафеты с ведением и передачей мяча		- выполнять ведение мяча на месте и в движении		
27 (72)	Учёт техники передачи и ведения мяча.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники передачи и ведения мяча. Игра: "Мяч ловцу" , "10 передач"		-Правила игры Баскетбол -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Контрольный учет техники ведения и передачи мяча	Выполнять передачи мяча в парах
28 (73)	Броски баскетбольного мяча по кольцу	Ознакомление с новыми знаниями.	Броски мяча в кольцо, обруч, корзину с места. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача баскетбольного мяча в парах		- Технику броска мяча в корзину - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику броска по кольцу
29 (74)	Игра "Мини-баскетбол"	Урок закрепления	Урок-игра в мини-баскетбол.		- Технику броска мяча в корзину - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	Групповые упражнения	Оформить красочно правила игры в баскетбол
30 (75)	Подведение итогов четверти.	Урок комплексного	Подвижные игры с элементами спортивных игр по		- Технику броска мяча в корзину - правила игры	Групповые упражнения	Индивидуальные задания на каникулы

		применения ЗУН учащихся.	выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Индивидуальные задания на каникулы		баскетбол - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры		
4 четверть							
1 (76)	Прыжок в длину с разбега, высоту способом "перешагивание".	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор толчковой ноги. Прыжок с 4-5 шагов.	Учебник стр 97	- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту : -Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	Индивидуальные и групповые	Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту
2 (77)	Правила соревнований по прыжкам в высоту и длину с разбега.	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами прыжков	Обучающее видео по прыжкам в высоту способом "перешагивание".	- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту -Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого	Индивидуальные и групповые	Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту

					разбега		
3 (78)	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставка высоко подвешенных предметов.	Урок закрепления	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставка высоко подвешенных предметов. Прыжки на предварительную отметку. Игра "Кто выше прыгнет"		- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику прыжка в высоту
4 (79)	Учет прыжка в длину высоту способом "перешагивание".	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет прыжка в высоту. способом "перешагивание". Игры с использованием прыжков и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку		- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Контрольный учет прыжка в высоту	Прыжки через скакалку 50-60 раз
5 (80)	Развитие координации в	Ознакомление с новыми	Бег с изменением направления, бег по		- Правила техники	Индивидуальные и	Придумать игру

	беге	знаниями.	разметкам. Бег с преодолением искусственных препятствий. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Игра "День ночь"		безопасности на уроке физкультуры - Правила игры "День ночь" - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве _ Взаимодействовать во время подвижных игр	групповые	развивающую ловкость и координацию
6 (81)	Бег из различных стартовых положений.	Урок закрепления	Бег из различных стартовых положений. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10		- Правила техники безопасности на уроке физкультуры - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал	Индивидуальные и групповые	Придумать свое интересное стартовое положение
7 (82)	Учет челночного бега 3x10	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет челночного бега 3x10. Бег из различных стартовых положений. Прыжок в длину с места.		- Правила техники безопасности на уроке физкультуры - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег -	Контрольный учет по челночному бегу	Повторить технику прыжка в длину с места

					<p>Ориентироваться в пространстве</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять прыжок в длину с места - Сопоставить свой результат с нормативами 		
8 (83)	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше прыгнет"		<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель 	Индивидуальные и групповые	Повторить технику метания мяча
9 (84)	Учет по прыжкам в длину с места	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет прыжка в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Самый меткий"		<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и 	Контрольный учет прыжка в длину с места	Тренировать технику метания в вертикальную цель

					<p>вертикальную цель</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель 		
10 (85)	Учет по технике метания в цель	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники метания мяча в вертикальную цель. Игры-эстафеты с бегом, прыжками и метанием в цель		<p>3- Правила техники безопасности при прыжках и метании</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель 	Контрольный учет техники метания в цель	Приседания 10-15 раз
11 (86)	Подвижные игры и эстафеты.	Урок закрепления	Подвижные игры с мячами «Борьба за мяч» «Перестрелка» Игры "Смена сторон", «Пустое место» «Белые медведи»		<p>-- Правила игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности на уроках в зале - Взаимодействовать во время подвижных игр 	Групповые упражнения	Подготовиться к занятиям на улице
12 (87)	Правила Т.Б. при занятиях на	Ознакомление с новыми	Правила Т.Б. при занятиях на	Презентация "Правила	- Правила поведения на	Индивидуальные и	Повторить технику

	школьном стадионе.	знаниями.	школьном стадионе. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции до 40 метров.	поведения на школьном стадионе"	школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	групповые	высокого старта
13 (88)	Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Теоретические сведения "Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта. Бег на 30, 60 метров	Презентация "Виды которые входят в легкую атлетику"	- Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Индивидуальные и групповые	Повторить виды которые входят в легкую атлетику.
14 (89)	Учет по бегу на 30 метров	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет по бегу на 30 метров. Бег на 60 метров. Соревнование "Кто быстрее"		- Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику	Контрольный учет по бегу на 30 метров	Тренировать технику высокого старта

					<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции 		
15 (90)	Учет по бегу на 60 метров.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет по бегу на 60 метров. Подвижная игра "Перестрелка".		<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - правила игры "Перестрелка" У- Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции 	Контрольный учет по бегу на 60 метров	Вспомнить технику метания мяча на дальность
16 (91)	Техника метания мяча на дальность	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча на дальность. Правила соревнований при метании мяча. Развитие выносливости в беге до 4 минут	Учебник стр 100-101	<ul style="list-style-type: none"> - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча - Выполнять метание мяча на дальность 	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику метания мяча
17 (92)	Метание мяча на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	Урок закрепления	Техника метания мяча на дальность. Метание на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит"		<ul style="list-style-type: none"> - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча - Выполнять метание мяча на дальность 	Индивидуальные и групповые	Подготовиться к сдаче метания мяча на дальность

18 (93)	Учет метания мяча на дальность	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет метания мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 4 минут. Игра "Подвижная цель"		- Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча У- Выполнять метание мяча на дальность	Контрольный учет по метанию мяча на дальность.	Тренировать выносливость в беге до 4 минут
19 (94)	Учет бега на выносливость	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение"		- Технику безопасности при беге на выносливость - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Контрольный учет по бегу на выносливость	Подготовить правила игры в футбол
20 (95)	Урок-беседа Правила игры в футбол	Ознакомление с новыми знаниями.	Беседа о правилах игры в футбол. Удары по мячу, удары по воротам. Передачи мяча в парах и тройках		- правила игры в футбол - способы взаимодействия во в - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках	Индивидуальные и групповые	Тренировать передачи мяча
21 (96)	« Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». "способы плавания". Игра	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах», "Способы плавания". Игра в мини-футбол	Учебник стр 137-143	- правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол - правила	Индивидуальные и групповые	Тренировать удары по воротам

	«Русская лапта»				поведения во время купания - основные способы плавания - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках		
22 (97)	"Закаливание". Игра в мини-футбол Игра «Русская лапта»	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Виды и способы закаливания". Игра в мини-футбол. Удары по воротам	Учебник стр 50-54	- Виды и способы закаливания - правила игры в мини-футбол - применять простейшие закаливающие процедуры	Индивидуальные и групповые	Начать применять простейшие закаливающие процедуры
23 (98)	Учет техники удара по воротам в футбол Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет технику удара по воротам. Игра "Минпи-футбол"		- правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол У- выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках		
24 (99)	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний" Игра «Русская лапта»	Урок закрепления	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний"		- правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Групповые упражнения	Придумать любую игру
25	Урок –	Урок		-	-	Групповые	

(100)	соревнования: «Мы спортивные ребята» Игра «Русская лапта»	комплексног о применения ЗУН учащихся.			Взаимодействоват ь в коллективе	упражнения	
26 (101)	Урок-праздник «Спортивные забавы». Игра «Русская лапта»	Урок комплексног о применения ЗУН учащихся.			- Взаимодействоват ь в коллективе	Групповые упражнения	
27 (102)	Подведение итогов года. Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Подведение итогов года, сообщение индивидуальных заданий на лето. Подвижные игры по выбору учащихся				Индивидуальн ые задания на каникулы

IV 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений 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 на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела «Лыжные гонки»

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
						Девочки

	Мальчики					
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	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

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ уро-ка	Что изу-чено на уро-ке (те-ма)	Тип урока	Элемент содер-жания	УМК (параграф учебника; цифровые ресурсы на CD и т.д.)	УУД	Контрольно-оценочная деятельность (вид контроля)	Плани-руемое домаш-нее задание
1 четверть							
1	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	Ознакомлен ие с новыми знаниями.	Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Команды «становись», «равняйся». Комплекс ОРУ для правильной осанки. Техника высокого старта. Бег на 30 метров	Презентация по правилам техники безопасности	П-правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Р-выполнять технику ходьбы и бега.	Индивидуальн ые и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
2.	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	Урок закрепления	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Команды «становись», «равняйся», «смирно». Разнообразные способы ходьбы и бега. Старт из различных исходных положений. Бег на		П- технику выполнения бега на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Р: выполнять технику высокого	Индивидуальн ые и групповые упражнения.	Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров

			короткие дистанции 30 м.		старта		
3	Учет по бегу на 30 м.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Команды «становись», «равняйся», «смирно». Комплекс ОРУ для развития координации. Техника высокого старта. Учет в беге на 30 метров. Бег 60 метров		<p>П-правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений.</p> <p>Р-выполнять технику ходьбы и бега.</p>	Контрольный учет по бегу на 30м.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
4	«Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения «Здоровье и физическое развитие человека». Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Игра "Прыгающие воробушки". Бег 60 метров.		<p>П- Как физическое развитие влияет на здоровье человека - Название беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Р- Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять беговые и прыжковые</p>	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений

					упражнения		
5	Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет по бегу на 60 метров. ОРУ для развития силы мышц рук. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изображение движений животных в беге, прыжках и шаге. Игра «Кто дальше прыгнет»		<p>П- Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.</p> <p>- правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.</p> <p>- Упражнения развивающие силу мышц рук:</p> <p>Р</p> <p>-Выполнять технику прыжка в длину с места</p> <p>- Сопоставить свой результат с таблицей нормативов</p>	Индивидуальные и групповые упражнения.	Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
6	Учет прыжков в длину с места.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ для развития силы мышц рук. Учет прыжков в длину с места. Правила соревнований по прыжкам. Игры «Перемена мест», «Вызов номеров»		<p>П- Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.</p> <p>- Правила соревнований по прыжкам</p>	Контрольный учет по прыжкам в длину с места	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз
7	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	Презентация "Техника метания малого мяча"	<p>П- Правила техники безопасности при метании мяча</p> <p>Уметь:</p>	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила техники безопасности при метании мяча

					- Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы		
8	"Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Урок закрепления	Теоретические сведения "Утренняя гигиеническая гимнастика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Игра "Метко в цель".	Учебник стр 100-102	-П - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики
9	Метание мяча на дальность	Урок закрепления	Правила соревнований по метанию мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание на заданное расстояние		П- Правила соревнований по метанию мяча Р- Выполнять технику метания мяча на дальность	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренировать технику метания мяча
10	Учет техники метания мяча	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники метания. Развитие выносливости в беге до 4мин. Многоскоки. Игра «Запрещенное движение».		К- Правила соревнований по метанию мяча П- Выполнять технику метания мяча на дальность	Контрольный учет техники метания мяча	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз

					- Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)		
11	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Бег с поворотом на 180°. Многоскоки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Учебник стр 151-152	К- Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Р- Преодолевать естественные препятствия одному и в паре	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренировать технику многоскоков
12	Подвижные игры на развитие выносливости «Русская лапта»	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Что такое выносливость. Какие виды спорта развивают выносливость" Развитие выносливости через подвижные игры с бегом. Сюжетно-ролевые подвижные игры – «Салки», «Лисы и куры».	Учебник стр 156-157	П- Какие упражнения помогут развить выносливость - Правила сюжетно-ролевых игр - Ориентироваться в пространстве - Взаимодействовать в коллективе во время игр	Групповые упражнения	Придумать игру для развития выносливости
13	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Техника прыжка в длину с	Показ отрывка с соревнований по прыжкам в длину с разбега	П- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега

			разбега с зоны оггалкивания Игра «Что изменилось?»		прыжкам в длину с разбега К- Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину		
14.	Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Урок Закрепления	Техника прыжка в длину с разбега (с 4-5 шагов, с полного разбега). Игры-эстафеты с бегом и прыжками. Игра "Волк во рву"	Учебник стр 96	П- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить из чего состоит прыжок в длину
15.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра "Кто дальше прыгнет"		- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка	Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега	Подготовиться к сдаче бега на выносливость
16.	Учет бега на выносливость. Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров",		- Технику безопасности при беге на	Контрольный учет по бегу на выносливость	Подготовиться к занятиям в зале

		ЗУН учащихся	"Запрещенное движение"		выносливость - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега		
17.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. Упражнения «Школа Мяча», игра «Мяч водящему».		К- Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря - Передавать мяч различными способами	Групповые упражнения	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
18.	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».	Урок закрепления	Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».		-правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.
19	Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Урок закрепления	Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Метко в		-правила безопасного поведения при занятиях;	Групповые упражнения.	Выполнять дома ОРУ с мячом

			цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».		К-правила подвижных игр. -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		
20.	Метание набивного мяча	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность. Игра «Мяч капитану».	Учебник стр 102	-правила безопасного поведения при занятиях; П-выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику метания малого мяча.
21.	«Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Из истории олимпийского движения". Метание набивного мяча различными способами. Игра "Гонка мячей по кругу"	Мультипликационный познавательный фильм про историю Древних Олимпийских игр (фрагмент)	-К -Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить историю Олимпийских игр

22	"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". Челночный бег 3x10. Игра "Вызов номеров"	Учебник стр 13-17	П- Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане: - Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками	Индивидуальные и групповые упражнения	Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи
23.	Учет челночного бега 3x10	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет челночного бега 3x10 с кубиками. Игры-эстафеты с мячами на развитие координации. Силовые упражнения в подтягивании и отжимании.		- Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику подтягиваний на высокой и низкой перекладине Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренироваться в подтягивании
24	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение оценок и индивидуальных заданий на каникулы		- Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. -Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. -выполнять технику бега и ходьбы; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
2 четверть							

1 (25)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».	Ознакомление с новыми знаниями.	Разучивание Ору с малым мячом. Теоретические сведения «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перекаты назад, вперед в группировке	Учебник стр 21-23	-Правила техники безопасности на уроках гимнастики - Как укреплять мышцы, кости, суставы - Выполнять перекаты вперед и назад	Индивидуальные и групповые	Тренировать перекаты назад и вперед
2 (26)	Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)	Ознакомление с новыми знаниями.	Ору с малым мячом. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.	Учебник стр 118-119	- что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках.
3 (27)	Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	Урок закрепления	Ору с малым мячом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.		- правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Индивидуальные и групповые	Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед
4	Учет техники	Урок	Ору с малым мячом.		-правила	Контрольный	Тренироваться

(28)	кувырка вперед	проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	учет техники кувырка вперед. стойка на лопатках. Команды: «На первый-второй рассчитайсь!»; Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, повороты и перевороты. Лазание и перелезание		безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - -выполнять кувырок вперед в группировке.	учет по технику кувырка вперед	выполнять стойки на лопатках
5 (29)	Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Разучивание ОРУ с гимнастической палкой. Учет техники стойки на лопатках. Упражнение "мост" из положения лежа. Лазание и перелезание		-правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениям -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - -выполнять стойку на л -выполнять	Контрольный учет по технике - стойки на лопатках	Выполнять дома Ору с гимнастической палкой

					упражнение "мост из положения лежа опатках		
6 (30)	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	Ознакомление с новыми знаниями.	Ору с гимнастической палкой. Упражнение "мост" из положения лежа. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. Эстафеты с лазанием и перелезанием	Учебник стр 123-126	К- Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне -выполнять упражнение "мост из положения лежа	Индивидуальные и групповые	Тренироваться в равновесии
7 (31)	Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаг.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Ору с гимнастической палкой. Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на носках и одной ноге; ходьба при-		- Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать через набивные	Контрольный учет техники выполнения упражнения "мост"	Тренироваться в равновесии

			ставными шагами; III позиция ног; танцевальные шаги.		мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа		
8 (32)	Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой		Ору с гимнастической палкой. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической - на бревне. танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой		- Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать через набивные мячи - сочетать танцевальные шаги с ходьбой	Индивидуальн ые и групповые	Тренироваться в подтягивании
9 (33)	Лазание по канату	Ознакомлен ие с новыми знаниями.	Разучивание Ору с гимнастической скакалкой. Инструктаж по технике безопасности при лазании по канату. Прыжки через скакалку на двух ногах	Учебник стр 122-123	- правила техники безопасности при лазании по канату - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку	Индивидуальн ые и групповые	Прыжки через скакалку за 30 секунд
10 (34)	Висы и упоры.	Ознакомлен ие с новыми знаниями.	Ору с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату.	Учебник стр 120	- Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при	Индивидуальн ые и групповые	Выучить как выполняются различные висы и упоры

			Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. прыжки через скакалку за 30 секунд.		лазании по канату - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры		
11 (35)	Учет техники лазания по канату	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ со скакалкой. учет техники лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивания из положения сидя ноги врозь на канате, подтягивания из положения вис лежа. Прыжки через скакалку.		- Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Контрольный учет техники лазания по канату.	Тренировать прыжки через скакалку.
12 (36)	Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ со скакалкой. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке.		- Правила техники безопасности при подтягивании - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине		
13 (37)	Отработка строевых упражнений	Урок закрепления	Ору со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными		- Последовательность выполнения Ору с предметами	Индивидуальные и групповые	Подготовить самостоятельно проведение ОРУ со

			шагами; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра "Кто сильнее"		- Правила перестроения - Выполнять различные перестроения		скакалкой (2-3 упражнения)
14 (38)	Учет по подтягиванию	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ со скакалкой (самостоятельное проведение. Повторение строевых упражнений. Учет по подтягиванию на высокой и низкой перекладине		- Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражнений - выполнять подтягивания	Контрольный учет по подтягиванию	Подготовить самостоятельно проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения)
15 (39)	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ с предметами (самостоятельное проведение по 2 упражнения). Развитие гибкость: наклоны вперед, вниз. Лазание по скамейке, шведской стенке. Упражнения на мышцы брюшного пресса		- Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке	Индивидуальные и групповые	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз

					- выполнять упражнения на пресс		
16 (40)	Развитие гибкости и ловкости.	Урок закрепления	ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах. . Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра "Вороной-конь", "Кошки-мышки"		- Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений развивающие гибкость - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс		Подготовиться к зачету по гибкость, развивать гибкость
17 (41)	Учет по наклону туловища сидя на полу.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Ору с обручем Учет по наклону туловища сидя на полу. Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры с обручами.		- Правила игры с обручами - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время подвижных игр	Контрольный учет по гибкости	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд

18 (42)	Учет по подниманию туловища за 30 секунд	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	ОРУ с обручем. Учет норматива - подниманию туловища за 30 секунд. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра "Удочка"		- последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры удочка - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку	Контрольный учет по подниманию туловища	Прыжки через скакалку 50-60 раз
19 (43)	Прыжки через длинную скакалку.	Урок закрепления	ОРУ с обручем. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий) Игры-эстафеты с использованием скакалки.		- последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр	Индивидуальные и групповые	Прыжки через скакалку 60-80 раз
20 (44)	Преодоление полосы препятствий	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ с предметами (по выбору учащихся). Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, акробатическими		- правила техники безопасности на уроках гимнастики. - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку.	Групповые упражнения	Подготовить и уметь рассказать правила любой игры

			упражнениями, упражнениями в равновесии. Прыжки через длинную скакалку.		- Преодолевать полосу препятствий		
21 (45)	Подведение итогов четверти. Подвижные игры по выбору учащихся.	Урок закрепления	ОРУ с предметами. Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение индивидуальных домашних заданий		- Правила подвижных игр Уметь: - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру - Взаимодействовать в коллективе	Групповые упражнения	Подготовить лыжный инвентарь к 3 четверти
3 четверть							
1 (46)	« Основные требования к одежде и обуви во время занятий».	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря.	Презентация "Все на лыжи" - инструктаж по технике безопасности, основы передвижения на лыжах.	-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках;	Индивидуальные и групповые	Повторить правила техники безопасности
2 (47)	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Ознакомление с новыми знаниями.	Построение, переноска лыжного инвентаря. Одевание лыж. Построения и перестроения в колоннах. Передвижение на		: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к	Групповые упражнения	Повторить правила переноски лыж в руках.

			лыжах в колонне		спортивной одежде по лыжной подготовке. -передвигаться на лыжах в колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах.		
3 (48)	Техника скользящего шага.	Ознакомление с новыми знаниями.	Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать технику скользящего шага
4 (49)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага.	Ознакомление с новыми знаниями.	Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на	Учебник стр 146-147	-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - технику выполнения попеременного	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода

			<p>лыжах. ступающий шаг.</p>		<p>двухшажного хода -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - передвигаться попеременным двухшажным ходом -передвигаться скользящим шагом с палками; -Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).</p>		
5 (50)	<p>«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».</p>	<p>Ознакомление с новыми знаниями.</p>	<p>Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками.. Эстафеты с использованием скользящего шага без палок.</p>		<p>-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения</p>	<p>Повторить особенности дыхания в морозную погоду.</p>

					строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).		
6 (51)	Учет по технике попеременного двухшажного хода	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Техника попеременного двухшажного хода - учет. Преодоление дистанции до 1 км		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - передвигаться попеременным двухшажным ходом -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Контрольный учет техники попеременного двухшажного хода	Прохождение дистанции 500 – 600 метров попеременным двухшажным ходом
7 (52)	Повороты на месте переступанием	Ознакомление с новыми знаниями.	Повторение скользящего шага. Обучение поворотов на месте переступание. Эстафеты на лыжах этапом до 60 метров		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. : передвигаться	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать повороты переступанием

					скользящим шагом с палками; - выполнять поворот переступанием		
8 (53)	Подъем и спуск со склона.	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по технике безопасности при подъемах и спусках. Способы подъемов и спусков (подъем "лесенкой", основная стойка, высокая стойка, низкая стойка). Повороты на месте переступанием.		- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить какие бывают подъемы и спуски
9 (54)	Учет поворота на месте переступанием	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники поворота на месте переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.		- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться	Контрольный учет техники поворотов на месте переступанием	Тренировать навыки работы на склоне

					скользящим шагом.		
10 (55)	«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья»	Урок комплексно о применения ЗУН учащихся.	Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Работа на склоне подъема и спуски. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.		- значение занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Индивидуальные и групповые	Повторить теоретические сведения
11 (56)	«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска с палками и без палок. Игры на склоне.	Презентация "Зимние олимпийские виды спорта и сильнейшие лыжники"	- Какие виды спорта относят к зимним - Сильнейших лыжников России - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр	Индивидуальные и групповые	Составить список зимних видов спорта
12 (57)	Учет умений и навыков работы на пологом	Урок проверки, оценки и	Учет умений и навыков работы на пологом склоне		- Инструктаж по технике безопасности при	Контрольные учет навыков работы на	Повторить спуски и подъемы

	склоне.	коррекции ЗУН учащихся	(подъем "лесенкой" , спуск в высокой и низкой стойке). Равномерное прохождение дистанции до 1 км. Игра "Кто дальше проедет"		работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом.	пологом склоне	
13 (58)	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км. Подвижные игры на учебном склоне.		- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом	Индивидуальные и групповые	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км
14 (59)	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	Урок закрепления	Инструктаж по технике безопасности Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим	Индивидуальные и групповые	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км

					шагом с палками;		
15 (60)	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Скользящий шаг с палками по дистанции до 1 км.		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Индивидуальные и групповые	Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе.
16 (61)	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу».	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности .		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Индивидуальные и групповые	Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км
17 (62)	«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с отдельным	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок –		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при	Контрольный учет по преодолению дистанции 500 метров	Повторить особенности организма при выполнении соревновательной работы

	стартом на дистанцию 500м.		соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м.		ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;		
18 (63)	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. Прохождение дистанции до 1 км.		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	Групповые упражнения	Передвижение по дистанции до 1км
19 (64)	Урок-соревнование на дистанцию 1км	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на равнинном участке		3-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. -передвигаться скользящим и ступающим	Контрольный учет по преодолению дистанции 1 км.	Тренировать навыки работы на пологом склоне

					шагом с палками;		
20 (65)	Урок-игра "Снежный биатлон"	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Инструктаж по технике безопасности. Урок игра " Снежный биатлон". Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель		- Правила техники безопасности при игре "Снежный биатлон" -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - попасть в цель с заданного расстояния	Индивидуальные и групповые	Тренироваться метать в цель с заданного расстояния.
21 (66)	Подведение итогов занятий на лыжах	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Подвижные игры на лыжах на равнинном участке и учебном склоне по выбору учащихся. Подведение итогов занятий на лыжах		-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; -	Групповые упражнения	Подготовиться к занятиям в зале

					взаимодействовать в коллективе во время игр		
22 (67)	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Игра «Гонка мяча по кругу».		- Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом - Выполнять передачи мяча различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Выполнять различные упражнения с мячами
23 (68)	«Возможности организма и физическая нагрузка».	Урок закрепления	Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте.		- Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом - Выполнять передачи мяча различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах
24 (69)	Правила игры Баскетбол	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Правила игры Баскетбол". ведение мяча на месте, передача и ловля мяча.	Презентация "Правила игры Баскетбол"	-Правила игры Баскетбол У-- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать ловлю мяча
25 (70)	Ведение мяча на месте и в движении	Урок закрепления.	Обучение ведению мяча в движении. ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча различными способами, после отскока от пола.		3-Правила игры Баскетбол -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на	Индивидуальные и групповые	Тренировать ведение мяча в движении

					месте и в движении		
26 (71)	Игры- эстафеты с ведением мяча.	Урок закрепления	Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах, треугольниках. Игра:»Мяч ловцу». Линейные эстафеты с ведением и передачей мяча		-Правила игры Баскетбол -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальные и групповые	Тренировать ведение и передачу мяча
27 (72)	Учёт техники передачи и ведения мяча.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники передачи и ведения мяча. Игра: "Мяч ловцу" , "10 передач"		-Правила игры Баскетбол -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Контрольный учет техники ведения и передачи мяча	Выполнять передачи мяча в парах
28 (73)	Броски баскетбольного мяча по кольцу	Ознакомление с новыми знаниями.	Броски мяча в кольцо, обруч, корзину с места. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача баскетбольного мяча в парах		- Технику броска мяча в корзину - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику броска по кольцу
29 (74)	Игра "Мини-баскетбол"	Урок закрепления	Урок-игра в мини-баскетбол.		- Технику броска мяча в корзину - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч	Групповые упражнения	Оформить красочно правила игры в баскетбол

					в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры		
30 (75)	Подведение итогов четверти.	Урок комплексно о применении ЗУН учащихся.	Подвижные игры с элементами спортивных игр по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Индивидуальные задания на каникулы		- Технику броска мяча в корзину - правила игры баскетбол - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	Групповые упражнения	Индивидуальные задания на каникулы
4 четверть							
1 (76)	Прыжок в длину с разбега, высоту способом "перешагивание".	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор толчковой ноги. Прыжок с 4-5 шагов.	Учебник стр 97	- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту : -Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	Индивидуальные и групповые	Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту
2 (77)	Правила соревнований по прыжкам в высоту и длину с разбега.	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами прыжков	Обучающее видео по прыжкам в высоту способом "перешагивание".	- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту -Определять	Индивидуальные и групповые	Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту

					толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега		
3 (78)	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставание высоко подвешенных предметов.	Урок закрепления	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставание высоко подвешенных предметов. Прыжки на предварительную отметку. Игра "Кто выше прыгнет"		- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотнести свой результат с нормативами	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику прыжка в высоту
4 (79)	Учет прыжка в длину высоту способом "перешагивание".	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет прыжка в высоту. способом "перешагивание". Игры с использованием прыжков и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку		- Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотнести свой результат с нормативами	Контрольный учет прыжка в высоту	Прыжки через скакалку 50-60 раз
5 (80)	Развитие координации в	Ознакомление с новыми	Бег с изменением направления, бег по		- Правила техники безопасности на	Индивидуальные и групповые	Придумать игру развивающую

	беге	знаниями.	разметкам. Бег с преодолением искусственных препятствий. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Игра "День ночь"		уроке физкультуры - Правила игры "День ночь" - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве _Взаимодействовать во время подвижных игр		ловкость и координацию
6 (81)	Бег из различных стартовых положений.	Урок закрепления	Бег из различных стартовых положений. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10		- Правила техники безопасности на уроке физкультуры - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал	Индивидуальные и групповые	Придумать свое интересное стартовое положение
7 (82)	Учет челночного бега 3x10	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет челночного бега 3x10. Бег из различных стартовых положений. Прыжок в длину с места.		- Правила техники безопасности на уроке физкультуры - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять	Контрольный учет по челночному бегу	Повторить технику прыжка в длину с места

					<p>прыжок в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сопоставить свой результат с нормативами 		
8 (83)	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше прыгнет"		<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель 	Индивидуальные и групповые	Повторить технику метания мяча
9 (84)	Учет по прыжкам в длину с места	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет прыжка в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Самый меткий"		<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и 	Контрольный учет прыжка в длину с места	Тренировать технику метания в вертикальную цель

					вертикальную цель		
10 (85)	Учет по технике метания в цель	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет техники метания мяча в вертикальную цель. Игры-эстафеты с бегом, прыжками и метанием в цель		3- Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Контрольный учет техники метания в цель	Приседания 10-15 раз
11 (86)	Подвижные игры и эстафеты.	Урок закрепления	Подвижные игры с мячами «Борьба за мяч» «Перестрелка» Игры "Смена сторон", «Пустое место» «Белые медведи»		-- Правила игр - Правила техники безопасности на уроках в зале - Взаимодействовать во время подвижных игр	Групповые упражнения	Подготовиться к занятиям на улице
12 (87)	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе.	Ознакомление с новыми знаниями.	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции до 40 метров.	Презентация "Правила поведения на школьном стадионе"	- Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Выполнять высокий старт - Выполнять	Индивидуальные и групповые	Повторить технику высокого старта

					стартовый разгон и бег по дистанции		
13 (88)	Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта	Урок комплексно о применении ЗУН учащихся.	Теоретические сведения "Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта. Бег на 30, 60 метров	Презентация "Виды которые входят в легкую атлетику"	- Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Индивидуальные и групповые	Повторить виды которые входят в легкую атлетику.
14 (89)	Учет по бегу на 30 метров	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет по бегу на 30 метров. Бег на 60 метров. Соревнование "Кто быстрее"		- Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	Контрольный учет по бегу на 30 метров	Тренировать технику высокого старта
15 (90)	Учет по бегу на 60 метров.	Урок проверки,	Учет по бегу на 60 метров. Подвижная		- Правила поведения на	Контрольный учет по бегу на	Вспомнить технику

		оценки и коррекции ЗУН учащихся	игра "Перестрелка".		школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - правила игры "Перестрелка" У- Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	60 метров	метания мяча на дальность
16 (91)	Техника метания мяча на дальность	Ознакомление с новыми знаниями.	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча на дальность. Правила соревнований при метании мяча. Развитие выносливости в беге до 4 минут	Учебник стр 100-101	- Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча - Выполнять метание мяча на дальность	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику метания мяча
17 (92)	Метание мяча на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	Урок закрепления	Техника метания мяча на дальность. Метание на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит"		- Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча - Выполнять метание мяча на дальность	Индивидуальные и групповые	Подготовиться к сдаче метания мяча на дальность
18 (93)	Учет метания мяча на дальность	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет метания мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 4 минут. Игра "Подвижная цель"		- Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча У- Выполнять метание мяча на дальность	Контрольный учет по метанию мяча на дальность.	Тренировать выносливость в беге до 4 минут

19 (94)	Учет бега на выносливость	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение"		- Технику безопасности при беге на выносливость - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Контрольный учет по бегу на выносливость	Подготовить правила игры в футбол
20 (95)	Урок-беседа Правила игры в футбол	Ознакомление с новыми знаниями.	Беседа о правилах игры в футбол. Удары по мячу, удары по воротам. Передачи мяча в парах и тройках		- правила игры в футбол - способы взаимодействия во в - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках	Индивидуальные и групповые	Тренировать передачи мяча
21 (96)	« Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». "способы плавания". Игра «Русская лапта»	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах», "Способы плавания". Игра в мини-футбол	Учебник стр 137-143	- правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол - правила поведения во время купания - основные способы плавания - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять	Индивидуальные и групповые	Тренировать удары по воротам

					передачи мяча в парах и тройках		
22 (97)	"Закаливание". Игра в мини-футбол Игра «Русская лапта»	Ознакомление с новыми знаниями.	Теоретические сведения "Виды и способы закаливания". Игра в мини-футбол. Удары по воротам	Учебник стр 50-54	- Виды и способы закаливания - правила игры в мини-футбол - применять простейшие закаливающие процедуры	Индивидуальные и групповые	Начать применять простейшие закаливающие процедуры
23 (98)	Учет техники удара по воротам в футбол Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Учет технику удара по воротам. Игра "Минпи-футбол"		- правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол У- выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках		
24 (99)	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний" Игра «Русская лапта»	Урок закрепления	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний"		- правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Групповые упражнения	Придумать любую игру
25 (100)	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята» Игра «Русская лапта»	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.		-	- Взаимодействовать в коллективе	Групповые упражнения	
26 (101)	Урок-праздник «Спортивные забавы». Игра	Урок комплексного			- Взаимодействовать в коллективе	Групповые упражнения	

	«Русская лапта»	применения ЗУН учащихся.					
27 (102)	Подведение итогов года. Игра «Русская лапта»	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся	Подведение итогов года, сообщение индивидуальных заданий на лето. Подвижные игры по выбору учащихся				Индивидуальные задания на каникулы

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 и волейболе, 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 висе, кол-во раз	6	4	3			

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.