

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
Протокол № 5  
«30» 05 2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
  
«31» 08 2017 г.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ЗАГОРОДНЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
«ЗЕРКАЛЬНЫЙ» СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 660

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса «Физическая культура»

для 1 класса

Автор-составитель: Рудакова Т.Н.  
учитель начальных классов СОШ № 660

учебный год: 2017-2018

Санкт-Петербург

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

– **Программа предназначена** для 1 класса Средней общеобразовательной школы № 660;  
Вид программы – общеобразовательная.

– Программа составлена в соответствии с требованиями Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным стандартом начального общего образования в Российской Федерации и программы по физической культуре, разработанной на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение. 2013

### – **концепция программы:**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### – **обоснованность (актуальность, новизна, значимость):**

Программа определяет содержание и организацию процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

– **образовательная область:** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

**Целью курса физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие

гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

– **сроки реализации программы:**

По учебному плану СОШ № 660 уроки физической культуры в 1 классе занимают 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели). Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

– **предполагаемые результаты:**

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности. анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

–система оценки достижений учащихся:

### Уровень физической подготовленности 1класс

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

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

В 1 классе безотметочное обучение, при словесном оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Контроль знаний, умений и достижений учащихся в деле физического самосовершенствования в течение учебного года проводится в форме тестовых заданий теоретического и практического характера, фронтального учета, сдачи контрольных нормативов с учетом состояния здоровья, взаимоконтроля, общего и индивидуального контроля, выборочной проверки учащихся учителем путём наблюдения за их работой на уроке.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на оценивание

*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.

### Основное содержание программы:

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

#### Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	6 6	6 8	6 8	6 8
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	1	1	1	1
	– легкая атлетика	6	8	6	6
	– лыжные гонки		1	1	1
	– подвижные игры	1	6	6	6
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	4 1 2 2 1	1 2 6 1 6	1 1 6 1 4	1 1 6 1 4
		8			
	Вариативная часть	3	3	3	3
	(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	3	4	4	4

#### Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Легкая атлетика

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

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

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

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

#### Лыжные гонки

*Организуемые 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.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

#### Подвижные игры

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

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,

«День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

*Общеразвивающие* физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса**

В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

#### **Техническое оснащение и УМК по предмету:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2013
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2012.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2012.
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.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2010.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2007.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 160 с
9. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2012

- мячи баскетбольные
- мячи резиновые
- мячи набивные (1-3кг)
- мячи для метания (150г)
- бревно гимнастическое,
- гимнастическое покрытие;
- гимнастические маты;
- спортивные снаряды (козёл, конь, перекладина);
- секундомер;
- измерительная рулетка;



низкое

- скакалки
- стойки для прыжков в высоту.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.**

№ ур ок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часо в	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД	Дата проведения	
							план	факт
1.	<b>І четверть</b> Основы знаний	Вводный и -ж. Первичный и- ж по Т/б. Основы знаний.	<b>1</b>	<b>Цель:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале <b>Определять</b> назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	<b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег</u>	Форма- игра. Виды ходьбы.СУ	9	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	<b>Регулятивные:</b> Учиться работать по предложенному учителем плану. <b>Коммуникативные:</b> Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.		
3		Форма- игра. Бег с изменением напрвления и скорости. СУ		<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы и бега.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	<b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.		
4 - 5		Форма- игра. Специальные беговые упражнения .		<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	<b>Коммуникативные:</b> Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. <b>Личностные:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника		

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

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

				самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.		усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе		
17		Прыжок в длину с разбега .		<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); <b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата;		
18 - 19	<i>Длительный бег</i>	Форма- путешествие Развитие выносливости и. П/игра.	<b>9</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	<b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;		
20		Форма- экскурсия: Преодоление препятствий		<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	<b>Регулятивные:</b> Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. <b>Познавательные:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;		
21 - 22		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	<b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации; <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение		

				<b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств		необходимой информации;		
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости		<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	<b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		
24		Гладкий бег		<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний		
25-26		Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка		<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; <b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации;		
27		Основы знаний	21	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).	<b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний;		
28	<b>2 четверть</b> <b>Подвижные игры на основе</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во	<b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> Проявление активности,		

	<i>б/б</i>				время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	стремление к получению новых знаний; <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;		
29 - 31		Ловля и передача мяча.		<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	<b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;		
32 - 34		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»		<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	<b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;		
35 - 37		Бросок мяча в цель (щит).		<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	<b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;		
38- 40		Развитие ловкости.		<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	<b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности; <b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.		

				<b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.		<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
41 - 43		Развитие координационных способностей		<b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Способствовать</b> дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.	См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	<b>Метапредметные:</b> Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		
44-45		Игровые задания, эстафеты с мячом.		<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.	<b>См. урок 38- 40</b> В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;		
46 - 48		Развитие кондиционных и координационных способностей .		<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	<b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы. <b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. <b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;		
49	III четверть <b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	<b>15</b>	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)	<b>Коммуникативные:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; <b>Познавательные:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) <b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		



				упражнений по строевой подготовке.				
50 - 53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	<b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Метапредметные:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Предметные:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;		
54		Развитие гибкости		<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Знать и различать</b> строевые приемы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	<b>Предметные:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные:</b> Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		
55 - 57		Упражнения в висе и упорах.		<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	<b>Коммуникативные:</b> Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;		
58 - 60		Упражнения в лазанье и перелезании.		<b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке.	<b>Предметные:</b> Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Предметные:</b> Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		

				ошибок в процессе их усвоения.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».			
61		Развитие координационных способностей		<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	<b>Предметные:</b> Научиться выполнять комплексы на развитие координации; <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
62 – 63		Упражнения на равновесие		<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °. П/И «Гонка мячей».	<b>Предметные:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.		
64 - 66	<b>Подвижные игры</b>	Развитие скоростно-силовых способностей	<b>15</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции . <b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: самостоятельно мыслению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.		
67 - 68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	<b>Регулятивные:</b> Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные :</b> Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения		

						задания, данного учителем.		
69-71		П/игры на развитие ловкости		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p><b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств.</p> <p><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.</p>	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).	<p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p>		
72 - 74		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	<p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;</p> <p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>		
75-76		Развитие координационных способностей		<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	<p><b>Познавательные:</b> Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;</p> <p><b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи</p>		
77		Развитие		<b>Взаимодействовать</b> в парах	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные	<b>Регулятивные:</b> Научиться целеполаганию		

– 78		прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.	беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».	как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; <b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
79 - 80	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> <i>Длительный бег</i>	Преодоление препятствий	8	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;		
81		Развитие выносливости.		<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоголки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	<b>Рефлексивные:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности; <b>Метапредметные:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		
82 - 83		Переменный бег		<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоголки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой.	<b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>Личностные:</b> Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный		

				зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств		выбор. <b>Коммуникативные:</b> Уметь донести свою позицию до собеседника;		
84 - 85		Кроссовая подготовка		<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; <b>Личностные:</b> Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости)		
86		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
87		Развитие скоростной выносливости.	1	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Проявлять</b> качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбрать удобный.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости) <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
88 -	Спринтар	Развитие скоростных		<b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на		

89	ский бег	способностей Стартовый разгон	5	короткие дистанции. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. <b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	предмет. <b>Метапредметные:</b> Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;		
90-91		Высокий старт. Финальное усилие.		<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
92		Развитие координационных способностей .		<b>Контролировать</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств		
93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	3	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».	<b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <b>Предметные:</b> Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя; <b>Личностные:</b> проявление положительных		

						качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
94		Метание мяча в цель.		<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;		
95		Метание мяча на дальность.		<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		
96	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	<b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Метапредметные:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		
97 - 98		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»		<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с	См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); <b>Рефлексивные:</b> Научатся объективно		

				<p>приземлением на обе ноги.  <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.</p>		<p>оценивать свои учебные достижения,  <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
99		<p>Повторение пройденного.          Основы знаний.</p>		<p>ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).</p>		<p><b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,  <b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации;  <b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>		



