

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Ново – Кусково
Асиновского района Томской области»

Принято на МС школы
Протокол от
« 29 » 08 20 19
№ 1
Л.А. Фролова

Согласовано
Заместитель директора по
учебно – воспитательной
работе
Л.А. Фролова

Утверждено
Директор школы
Ф.Б. Макоеева
Приказ от «29 августа 2019 г.
№ 190



**Адаптированная рабочая образовательная программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.1)
2 – 4 классы**

УМК – В.И.Лях, «Физическая культура, 1-4 классы», М.: Просвещение, 2016 г.

Количество часов в неделю:
2-4 классы - 3 часа

Составитель:
Винивитин Роман Александрович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

2019 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (2-4 класс) для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12.2014 г., №1598);

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями и дополнениями 2015 г.);

-Рекомендациями, изложенными в Письме Минобрнауки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11.03.2016 г. (№ВК-452/07);

-АООП НОО для обучающихся с задержкой психического развития МАОУ «СОШ с. Новокусково Асиновского района Томской области».

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Коррекционная работа ориентирована на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении АООП НОО, требований к результатам освоения программы коррекционной работы и условиям реализации АООП НОО. Реализацией АООП НОО обучающихся с ЗПР является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа учителя начальных классов с педагогами, реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПР.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть представлены следующим образом:

-обучающиеся с ЗПР, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Общие образовательные потребности:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

-психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
-постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

-адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

-обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

-комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

-организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

-учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

-профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

-постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

-обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

-постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

-постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

-специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

-постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

-использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

-развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

-специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

-обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

-коррекция недостатков психофизического развития.

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (2 - 4 классы).

Особенности реализации рабочей программы при обучении обучающихся с ЗПР:

Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в:

- том, что проверку умений обучающиеся проходят без учета нормативов;
- оказании индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объема аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря.

Таким образом, **полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение слабовидящих обучающихся в 2-4 классах.**

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- предоставление обучающимся с ЗПР возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности
- обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимися с ЗПР целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.
- 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, малокомплектные и сельские школы);
- 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.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В тематическом планировании 1 класса изучение раздела «Физическое совершенствование» начинается с тематического раздела «Гимнастика. Движения и передвижения строем». Это связано с необходимостью научить учащихся организованным построениям и перестроениям для повышения моторной плотности последующих уроков.

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

В основу рабочей программы положены современные образовательные **технологии:**

- **здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно – воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- **личноно** – **ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- **информационно** – **коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры

2. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями 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.

Программа ориентирована на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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: истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

3. Место учебного курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МАОУ СОШ с. Ново - Кусково предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2 по 4 класс (по 102 часа в год).

4. 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.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения 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 следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Содержание учебного предмета.

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч)

Легкая атлетика (27ч)

Беговая подготовка (10ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег 4х10 м.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафетный бег.

Прыжковая подготовка (10ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжки на месте.

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Броски большого, метания малого мяча (7ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Подвижные и спортивные игры (38 часов)

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Движения и передвижения строем (в процессе уроков)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатика (11ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Название основных гимнастических снарядов

Прикладная гимнастика (10ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через препятствия.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжная подготовка (16 ч)

Соответствие одежды при занятиях на улице в зимнее время.

Ступающий шаг.

Скользкий шаг.

Повороты на месте и в движении.

Прохождение дистанции до 2 км

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия

Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) в разное время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч)

Легкая атлетика (27ч)

Беговая подготовка (10ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег 4х10 м.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Прыжковая подготовка (10ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Многоскоки.

Броски большого, метания малого мяча (7ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Правила соревнований в метании.

Подвижные и спортивные игры (38ч)

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра в мини-футбол.

Баскетбол: Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

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

Игра «Пионербол».

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Акробатика (11ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Прикладная гимнастика (10ч)

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через препятствие.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжная подготовка (16 ч)

Соответствие одежды при занятиях на улице в зимнее время.

Скользкий шаг.

Одновременные ходы.

Повороты на месте и в движении.

Катание с горки.

Торможение «плугом»

Прохождение дистанции до 3 км

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Правила ТБ при занятиях физической культурой.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) в разное время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч)

Легкая атлетика (27ч)

Беговая подготовка (10ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных исходных положений.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Прыжковая подготовка (10ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Многоскоки.

Тройной прыжок с места.

Броски большого, метания малого мяча (7ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Подвижные и спортивные игры (38ч)

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра в мини-футбол.

Баскетбол: Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

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

Игра «Пионербол».

Гимнастика с элементами акробатики (21ч)

Акробатика (11ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам»,

«Ползуны», «Западня».

Прикладная гимнастика (10ч)

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Перелезание через препятствия.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжная подготовка (16 ч)

Соответствие одежды при занятиях на улице в зимнее время.

Скользкий шаг.

Одновременные ходы.

Попеременный двухшажный ход.

Повороты на месте и в движении.

Катание с горки.

Торможение «плугом»

Прохождение дистанции до 4 км

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов

(данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ 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 не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко или близко от планки при выполнении прыжков в 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

1 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	7.2	6.8	6.6	7.4	7.0	6.8
Бег 1000 м, мин.		без	учета	времени		
Челночный бег 4*9м, сек.	13.7	13.0	12.2	14.4	13.7	12.9
Прыжки в длину с места, см	100	115	130	95	110	125

Прыжки через скакалку за 1 минуту	15	30	40	20	30	50
Метание мяча, м	10	15	20	5	10	15
Подтягивание на высокой перекладине	1	2	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	3	6	10
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	10	15	2	5	10
Гибкость - наклон вперед седа на полу, см	1	3	8	3	6	10
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	9	14	18	7	11	15
Лыжные гонки 1000 м		без	учета	времени		

2 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6.8	6.4	6.2	7.2	6.8	6.4
Бег 1000 м, мин.	6.30	6.00	5.30	7.00	6.30	6.00
Челночный бег 4*9м, сек.	12.8	12.2	11.7	13.6	12.8	12.1
Прыжки в длину с места, см	120	130	145	110	120	135
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	40	50	40	50	60
Метание мяча, м	15	20	25	10	15	20
Подтягивание на высокой перекладине	1	2	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				3	6	10
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	8	12	17	5	8	12
Гибкость - наклон вперед седа на полу, см	3	6	9	4	8	12
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	10	15	20	10	14	17
Лыжные гонки 1000 м		без	учета	времени		

3 класс

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
------------------------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6.6	6.2	6.0	6.8	6.4	6.2
Бег 1000 м, мин.	6.00	5.30	5.00	6.30	6.00	5.30
Челночный бег 4*9м, сек.	12.3	11.7	11.0	13.2	12.5	12.0
Прыжки в длину с места, см	130	140	150	120	130	140
Прыжки через скакалку за 1 минуту	40	50	60	40	60	80
Метание мяча, м	17	22	27	12	17	22
Подтягивание на высокой перекладине	1	3	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	4	8	12
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	10	15	20	5	10	15
Гибкость - наклон вперед сидя на полу, см	4	7	10	6	10	14
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	12	17	22	10	16	19
Лыжные гонки 1000 м, мин.	10.00	9.00	8.00	11.00	10.00	9.00

4 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6.5	6.0	5.5	7.0	6.5	6.0
Бег 1000 м, мин.	5.50	5.20	4.50	6.20	5.50	5.20
Челночный бег 4*9м, сек.	12.1	11.4	10.9	12.9	12.0	11.5
Прыжки в длину с места, см	135	145	155	115	135	145
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	60	70	60	80	90
Метание мяча, м	15	25	30	10	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	2	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	4	8	12
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	12	17	21	5	10	15
Гибкость - наклон вперед сидя на полу, см	4	7	10	7	11	15
Поднимание туловища из	15	20	25	11	15	20

положения лежа за 30сек						
Лыжные гонки 1000 м, мин	9.00	8.00	7.00	10.00	9.00	8.00

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения
Общее количество учебных часов на I четверть - 24				
Знания о физической культуре (1 часа)				
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Понятие физическая культура. Строевые упражнения.	<i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий. <i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполнение команд "Становись!", «Класс, смирно!», "Шагом марш!" Передвижение в колонне.	
Легкая атлетика (13 часов)				
2	2	Строевые упражнения. Ходьба и бег с преодолением препятствий и по разметкам.	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км.	
3	3	Высокий старт. Бег с ускорением.	Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений	
4	4	Бег 30 м.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений	
5	5	Бег с ускорением 60 м	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>	
6	6	Равномерный бег, медленный бег до 7 мин..	<i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i>	
7	7	Бег 1 км без учета времени	<i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i>	
8	8	Челночный бег 3х10 м	<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
9	9	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	<i>Осваивать технику прыжковых упражнений</i>	

10	10	Прыжки со скакалкой разными способами	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	
11	11	Метание малого мяча в горизонтальную цель	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	
12	12	Метание малого мяча в вертикальную цель		
13	13	<i>Метание малого мяча на дальность</i>		
14	14	<i>Метание малого мяча на дальность</i>		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)				
15	15	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Эстафеты с предметами. Игры "Вороной конь", "Два мороза".	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	
16	16	Игры "Невод", "Гуси-лебеди". Эстафеты с предметами		
17	17	На материале раздела "Легкая атлетика". "Точно в мишень", "Вызов номеров".		
18	18	На материале раздела "Легкая атлетика". "Шишки- желуди-орехи", "Невод".		
19	19	На материале раздела "Легкая атлетика". "Заяц без дома", "Пустое место".		
20	20	На материале раздела "Легкая атлетика". "Мяч соседу", "Космонавты", "Мышеловка".		
21	21	На материале раздела "Спортивные игры".		

		Баскетбол: бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком.		
22	22	На материале раздела "Спортивные игры". Баскетбол: передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком.		
23	23	На материале раздела "Спортивные игры". Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, по дуге с остановками по сигналу.		
24	24	На материале раздела "Баскетбол". "Мяч среднему", "Мяч соседу", "Бросок мяча в колонне".		
Общее количество учебных часов на II четверть - 24				
Знания о физической культуре (1 час)				
25	1	Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр.	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
Гимнастика с основами акробатики (23 часа)				
26	2	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
27	3	Группировка. Перекаты в группировке	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	
28	4	Упоры, седы, упражнения в группировке		
29	5	Стойка на лопатках	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений	
30	6	Стойка на лопатках, согнув ноги.	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и	
31	7	Кувырок вперед.	акробатических комбинаций	
32	8	Акробатическая комбинация	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
33	9	Вис стоя и лежа. Подтягивания.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения,	
34	10	Поднимание согнутых и	<i>Описывать</i> технику гимнастических	

		прямых ног в висе. Поднимание туловища за 30 сек.	упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
35	11	Лазание по наклонной скамейке разными способами.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	
36	12	Упражнения в равновесии.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
37	13	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу	<i>Уметь</i> : лазать и перелезать через препятствия; выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии .	
38	14	Упражнения с обручами.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах	
39	15	Упражнения с гимнастической палкой.	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
40	16	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные ирры: "Что изменилось", "Посадка картофеля".	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	
41	17	Лазание по канату, шесту.	<i>Уметь</i> : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
42	18	Лазание по канату, шесту.	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	
43	19	Акробатические упражнения. Формирование навыков лазание по канату, шесту.	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
44	20	Совершенствование навыков лазание по канату, шесту.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
45	21	Формирование навыков лазания и перелезания. Подвижные игры: "Точно в мишень", "Вызов номеров".	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
46	22	Акробатические упражнения. Формирование навыков лазание по канату, шесту.	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
47	23	Акробатические упражнения. Формирование навыков лазание по канату, шесту.		
48	24	Подвижные игры: "Волна", "Неудобный бросок".		
Общее количество учебных часов на III четверть - 30				
Знания о физической культуре (1час)				
49	1	Инструктаж по ТБ на	<i>Различать</i> упражнения по	

		уроках лыжной подготовки. Подбор одежды. Температурный режим. Физические качества сила, быстрота, выносливость.	воздействию на развитие основных физических качеств. <i>Знать:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. <i>Уметь:</i> переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах.	
Лыжная подготовка (12 часов)				
50	2	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах разными способами.	<i>Уметь:</i> правильно надевать лыжи, проверять крепления.	
51	3	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	<i>Уметь:</i> - передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.	
52	4	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	<i>Уметь:</i> -передвигаться свободным скользящим шагом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
53	5	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	<i>Уметь:</i> -выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами.	
54	6	Спуск в основной стойке. Подвижные игры: "Кто быстрее взойдет на горку", "Кто дальше скатиться с горки".	<i>Уметь:</i> -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице.	
55	7	Ступающий, скользящий шаг. Подвижные игры: "Проехать через ворота", "Подними предмет".	<i>Уметь:</i> -технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервалы при передвижении на лыжах. <i>Уметь:</i> -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице.	
56	8	Повороты приставными шагами.	<i>Уметь:</i> -выполнять повороты на лыжах изученными способами.	
57	9	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	<i>Уметь:</i> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.	
58	10	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	<i>Уметь:</i> Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.	
59	11	Прохождение дистанции до 2 км.	<i>Уметь:</i> Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.	

60	12	Лыжные гонки 1 км.	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -технически правильно передвигаться на лыжах разными способами. -соблюдать правила взаимодействия в условиях соревнований. 	
61	13	Подъем "лесенкой". Торможение "плугом". Веселые старты на лыжах.	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)				
62	14	Игры с элементами баскетбола. «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач»,	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	
63	15	Игры с элементами баскетбола. «Обгони мяч», «За мячом»		
64	16	Игры с элементами баскетбола. «Ловец с мячом»		
65	17	Игры с элементами баскетбола. " Пять бросков», «Мяч капитану».		
66	18	Игры с элементами волейбола. «Мяч над головой», «Мяч перед собой»		
67	19	Игры с элементами волейбола. «Передача центральному», «Волейбольные салочки».		
68	20	Игры с элементами волейбола. «Завладей мячом», «Прими подачу».		
69	21	Игры с элементами волейбола. «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа ».		
70	22	Игры с элементами волейбола. «Поймай и передай».		

71	23	Игры с элементами футбола. «Выбей мяч из круга», «Забей гол».		
72	24	Игры с элементами футбола. «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой»		
73	25	Игры с элементами футбола. «Передай пас», «Точно в цель»		
74	26	Игры с элементами футбола. «Передача мячей по кругу»		
75	27	Игры с элементами футбола. «Светофор»		
76	28	Игры с элементами футбола. «Топ-танец»		
77	29	Игры с элементами футбола. «Охота на индюков»		
78	30	Игры с элементами футбола. «Обманный мяч».		
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24				
Знания о физической культуре (1час)				
79	1	Инструктаж по ТБ. Физические качества гибкость и ловкость.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <i>Соблюдать</i> технику безопасности.	
Легкая атлетика (15 часов)				
80	2	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
81	3	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с места.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	
82	4	Прыжки на скакалке разными способами. Прыжки на скакалке за 1 мин.		
83	5	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель	
84	6	Метание малого мяча на дальность.		
85	7	Метание мяча 1 кг из-за головы, сидя на полу.	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении	

			технику метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.	
86	8	Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
87	9	Челночный бег 3х10 м		
88	10	Бег (<i>30 м</i>).		
89	11	Бег (<i>60 м</i>).		
90	12	Медленный бег до 5 мин.		
91	13	Кросс 1 км.		
92	14	Прыжок в высоту с разбега.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
93	15	Прыжок в высоту с разбега.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
94	16	Прыжок в высоту с разбега.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов).				
95	17	"Салки" (различные варианты).	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
96	18	Метание баскетбольного мяча по подвижной цели.	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
97	19	Эстафеты с различными предметами.		
98	20	Линейные эстафеты с этапом до 30м.		
99	21	"Смена сторон". "Пятнашки". "Вороной конь".		
100	22	"Вызов номеров". Круговые эстафеты с этапом до 30м.		
101	23	Встречные эстафеты с этапом до 20м.		
102	24	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		

№ п/п	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
Общее количество учебных часов на I четверть - 24					
Знания о физической культуре (1 часа)					
1	1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий.</p> <p><i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.</p>		
Легкая атлетика (13 часов)					
2	2	Высокий старт . Бег 30 м.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>		
3	3	Стартовый разгон. Бег 30 м			
4	4	Бег 30 м. Высокий старт.			
5	5	Бег 60 м . Эстафеты.			
6	6	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.			
7	7	Преодоление препятствий в беге. Эстафетный бег.			
8	8	Равномерный, медленный бег до 7 мин.			
9	9	Кросс 1 км			
10	10	Прыжок в длину с места.			
11	11	Прыжки на скакалке.			
12	12	Прыжки на скакалке за 1 мин.		<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых</p>	

			упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
13	13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
14	14	Метание малого мяча с места на дальность	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)				
15	15	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Эстафеты с предметами. Игры "Вороной конь", "Два мороза". "Гонка мячей по кругу".	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	
16	16	Игры "Невод", "Гуси-лебеди". Эстафеты с предметами. "Вызови по имени".	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
17	17	На материале раздела "Легкая атлетика". "Точно в мишень", "Вызов номеров".	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
18	18	На материале раздела "Легкая атлетика". "Шишки- желуди-орехи", "Невод".	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
19	19	На материале раздела "Легкая атлетика". "Заяц без дома", "Пустое место".	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
20	20	На материале раздела "Легкая атлетика". "Мяч соседу", "Космонавты", "Мышеловка".		
21	21	На материале раздела "Спортивные игры". Баскетбол: бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Игра "Овладей мячом".		
22	22	На материале раздела		

		"Спортивные игры". Баскетбол: передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Игра "Снайперы".		
23	23	На материале раздела "Спортивные игры". Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, по дуге с остановками по сигналу.		
24	24	На материале раздела "Баскетбол". "Мяч среднему", "Мяч соседу", "Бросок мяча в колонне".		
Общее количество учебных часов на II четверть - 24				
Знания о физической культуре (1 час)				
25	1	Инструктаж по ТБ. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Строевые упражнения.	<i>Пересказать</i> текст по истории физической культуры. Выполнение команд "Становись!", «Равняйся, смирно!», "Шагом марш!" Передвижение в колонне и др.	
Гимнастика с основами акробатики (23 часа)				
26	2	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	
27	3	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
28	4	Кувырок назад в упор присев	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
29	5	Кувырок вперед.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
30	6	2-3 кувырка вперед слитно	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения,, упражнения в равновесии.	
31	7	Стойка на лопатках	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
32	8	"Мост" из положения лежа на спине.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	
33	9	Акробатическая комбинация	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
34	10	Вис стоя и лежа. Подтягивания.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения,, упражнения в равновесии.	
35	11	Поднимание согнутых и прямых ног в висяч. Поднимание туловища за 30 сек.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
36	12	Лазание по наклонной скамейке разными способами.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	
37	13	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	

38	14	Упражнения с обручами.	выполнении гимнастических	
39	15	Упражнения с гимнастической палкой.	упражнений	
40	16	Гимнастическая полоса препятствий.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
41	17	Лазание по канату, шесту.	<i>Уметь:</i> лазать и перелазать через препятствия; выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии .	
42	18	Лазание по канату, шесту.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах	
43	19	Лазание по канату, шесту.	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
44	20	Акробатические упражнения. Формирование навыков лазание по канату, шесту.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	
45	21	Формирование навыков лазания и перелезания. Подвижные игры: "Точно в мишень", "Вызов номеров".	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	
46	22	Акробатические упражнения. Формирование навыков лазание по канату, шесту.	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
47	23	Акробатические упражнения. Формирование навыков лазание по канату, шесту.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
48	24	Подвижные игры: "Волна", "Неудобный бросок".	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
Общее количество учебных часов на III четверть - 30				
Знания о физической культуре (1час)				
49	1	Инструктаж по ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Температурный режим. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	<i>Знать:</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр <i>Применять:</i> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	
Лыжная подготовка (12 часов)				
50	2	Попеременный двухшажный ход с палками	<i>Уметь:</i> выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах	
51	3	Попеременный		

		двухшажный ход с палками		
52	4	Одновременные ходы		
53	5	Подъем «лесенкой»	<i>Уметь:</i> выполнять подъем «лесенкой» <i>Взаимодействовать:</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъема «лесенкой»	
54	6	Спуск в высокой стойке	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в высокой стойке	
55	7	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в низкой стойке, правила подвижной игры «Салки на снегу»	
56	8	Повороты переступанием в движении	<i>Уметь:</i> выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	
57	9	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	
58	10	Передвижение на лыжах змейкой	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	
59	11	Прохождение дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i>	
60	12	Лыжные гонки 1 км.	-технически правильно передвигаться	
61	13	Передвижение на лыжах до 1.5 км с применением изученных лыжных ходов.	на лыжах разными способами. -соблюдать правила взаимодействия в условиях соревнований.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)				
62	14	Игры с элементами баскетбола. «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач». Игра в баскетбол.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	
63	15	Игры с элементами баскетбола. «Обгони мяч», «За мячом». Игра в баскетбол.	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	
64	16	Игры с элементами баскетбола. «Ловец с мячом». Игра в баскетбол.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения	
65	17	Игры с элементами баскетбола. " Пять бросков», «Мяч капитану». Игра в баскетбол.	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
66	18	Игры с элементами волейбола. «Мяч над головой», «Мяч перед собой» Игра в пионербол.		
67	19	Игры с элементами		

		волейбола. «Передача центральному», «Волейбольные салочки». » Игра в пионербол.		
68	20	Игры с элементами волейбола. «Завладей мячом», «Прими подачу». » Игра в пионербол.		
69	21	Игры с элементами волейбола. «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа ». » Игра в пионербол.		
70	22	Игры с элементами волейбола. «Поймай и передай». » Игра в пионербол.		
71	23	Игры с элементами футбола. «Выбей мяч из круга», «Забей гол».		
72	24	Игры с элементами футбола. «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой»		
73	25	Игры с элементами футбола. «Передай пас», «Точно в цель»		
74	26	Игры с элементами футбола. «Передача мячей по кругу»		
75	27	Игры с элементами футбола. «Светофор»		
76	28	Игры с элементами футбола. «Топ-танец»		
77	29	Игры с элементами футбола. «Охота на индюков»		
78	30	Игры с элементами футбола. « Обманный мяч».		
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24				
Знания о физической культуре (1час)				
79	1	Инструктаж по ТБ. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. <i>Знать</i> понятия «эстафета», «старт», «финиш»	
Легкая атлетика (15 часов)				
80	2	Многоскоки. Прыжок в	<i>Осваивать</i> технику прыжковых	

		длину с места.	упражнений	
81	3	Прыжок в длину с места.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
82	4	Прыжки на скакалке разными способами.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	
83	5	Прыжки на скакалке за 1 мин.		
84	6	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель	
85	7	Метание малого мяча на дальность.	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.	
86	8	Встречная эстафета	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин.	
87	9	Челночный бег 3x10 м	Преодолевать простейшие препятствия.	
88	10	Бег (30 м). Подвижная игра с мячом.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений	
89	11	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений	
90	12	Медленный бег до 8 мин. Преодоление препятствий в беге.	<i>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
91	13	Кросс 1 км. Игры на внимание		
92	14	Прыжок в высоту с разбега.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
93	15	Прыжок в высоту с разбега.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
94	16	Прыжок в высоту с разбега.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов).				
95	17	"Салки" (различные варианты).	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
96	18	Метание баскетбольного мяча по подвижной цели.	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	
97	19	Эстафеты с различными предметами.	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	
98	20	Линейные эстафеты с этапом до 30м.	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
99	21	"Смена сторон". "Пятнашки". "Вороной"		

		конь".	
100	22	"Вызов номеров". Круговые эстафеты с этапом до 30м.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
101	23	Встречные эстафеты с этапом до 20м.	
102	24	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

4 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения
Общее количество учебных часов на I четверть - 24				
Знания о физической культуре (1 часа)				
1	1	Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности.	
Легкая атлетика (13 часов)				
2	2	Встречная эстафета.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
3	3	Бег на скорость (<i>30 м</i>).		
4	4	Бег на скорость (<i>60 м</i>).		
5	5	Круговая эстафета		
6	6	Равномерный медленный бег 8 мин. Развитие выносливости.		
7	7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.		
8	8	Кросс (<i>1 км</i>)		
9	9	Прыжок в длину с места.		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные

10	10	Тройной прыжок с места.	движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
11	11	Прыжки через скакалку разными способами.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
12	12	Прыжки через скакалку за 1 мин.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
13	13	Бросок теннисного мяча в цель .	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
14	14	Бросок теннисного мяча на дальность.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)				
15	15	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Эстафеты с предметами. Игры "Вороной конь", "Два мороза". "Гонка мячей по кругу".	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	
16	16	Игры "Невод", "Гуси-лебеди". Эстафеты с предметами. "Вызови по имени".	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
17	17	На материале раздела "Легкая атлетика". "Точно в мишень", "Вызов номеров".	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
18	18	На материале раздела "Легкая атлетика". "Шишки- жёлуди-	<i>Принимать</i> адекватные решения в	

		орехи", "Невод".	условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
19	19	На материале раздела "Легкая атлетика". "Заяц без дома", "Пустое место".		
20	20	На материале раздела "Легкая атлетика". "Мяч соседу", "Космонавты", "Мышеловка".		
21	21	На материале раздела "Спортивные игры". Баскетбол: бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Игра "Овладей мячом".		
22	22	На материале раздела "Спортивные игры". Баскетбол: передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Игра "Снайперы".		
23	23	На материале раздела "Спортивные игры". Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, по дуге с остановками по сигналу.		
24	24	На материале раздела "Баскетбол". "Мяч среднему", "Мяч соседу", "Бросок мяча в колонне".		
Общее количество учебных часов на II четверть - 24				
Знания о физической культуре (1час)				
25	1	Инструктаж по ТБ. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Строевые упражнения.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. Выполнение команд "Становись!", «Равняйся, смирно!», "Шагом марш!" Передвижение в колонне и др.	
Гимнастика с основами акробатики (23 часа)				
26	2	Кувырок вперед	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по	
27	3	2-3 кувырка вперед слитно		
28	4	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев		
29	5	Кувырок назад. "Мост" из положения стоя с помощью		

30	6	Комбинация из ранее изученных элементов	взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
31	7	Акробатическая комбинация	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
32	8	Вис стоя и лежа. Подтягивания.	<i>Уметь:</i> подтягиваться в виси на высокой и низкой перекладине	
33	9	Поднимание согнутых и прямых ног в виси. Поднимание туловища за 30 сек.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений	
34	10	Лазание по наклонной скамейке разными способами.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять подтягиваться в виси на высокой и низкой перекладине.	
35	11	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
36	12	Упражнения с обручами.	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
37	13	Упражнения с гимнастической палкой.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
38	14	Упражнения в парах. Переноска партнера.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
39	15	Упражнения на развитие силы. Приседания на одной ноге.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
40	16	Гимнастическая полоса препятствий.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
41	17	Лазание по канату, шесту.	<i>Уметь:</i> лазать и перелазать через препятствия; выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии .	
42	18	Лазание по канату, шесту.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах	
43	19	Лазание по канату, шесту.	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
44	20	Акробатические упражнения.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации	

		Формирование навыков лазание по канату, шесту.	и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	
45	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
46	22	Равновесие на бревне. Опорный прыжок через козла.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
47	23	Равновесие на бревне. Опорный прыжок через козла.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения	
48	24	Равновесие на бревне. Опорный прыжок через козла.	контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
Общее количество учебных часов на III четверть - 30				
Знания о физической культуре (1час)				
49	1	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	<i>Знать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>Применять:</i> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах <i>Соблюдать</i> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	
Лыжная подготовка (12 часов)				
50	2	Ступающий и скользящий шаг.	<i>Уметь:</i> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.	
51	3	Попеременный двухшажный ход.	<i>Уметь:</i> -подбирать лыжи и палки по росту: -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	
52	4	Одновременный одношажный ход.	<i>Уметь:</i> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	
53	5	Одновременный бесшажный ход.	<i>Уметь:</i> - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.	

54	6	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах).	
55	7	Прохождение дистанции до 2 км.	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.	
56	8	Торможения и повороты на лыжах.	<i>Уметь:</i> - технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах.	
57	9	Спуск на лыжах с палками.	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
58	10	Прохождение дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> - технически правильно выполнять	
59	11	Лыжные гонки 1км.	двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	
60	12	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<i>Уметь:</i> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.	
61	13	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<i>Уметь:</i> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)				
62	14	Игры с элементами баскетбола. «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач». Игра в баскетбол.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	
63	15	Игры с элементами баскетбола. «Обгони мяч», «За мячом». Игра в баскетбол.	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	
64	16	Игры с элементами баскетбола. «Ловец с мячом». Игра в баскетбол.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения	
65	17	Игры с элементами баскетбола. " Пять бросков», «Мяч капитану». Игра в баскетбол.	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
66	18	Игры с элементами волейбола. «Мяч над головой», «Мяч перед собой» Игра в пионербол.		
67	19	Игры с элементами		

		волейбола. «Передача центральному», «Волейбольные салочки». » Игра в пионербол.		
68	20	Игры с элементами волейбола. «Завладей мячом», «Прими подачу». » Игра в пионербол.		
69	21	Игры с элементами волейбола. «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа ». » Игра в пионербол.		
70	22	Игры с элементами волейбола. «Поймай и передай». » Игра в пионербол.		
71	23	Игры с элементами футбола. «Выбей мяч из круга», «Забей гол».		
72	24	Игры с элементами футбола. «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой»		
73	25	Игры с элементами футбола. «Передай пас», «Точно в цель»		
74	26	Игры с элементами футбола. «Передача мячей по кругу»		
75	27	Игры с элементами футбола. «Светофор»		
76	28	Игры с элементами футбола. «Топ-танец»		
77	29	Игры с элементами футбола. «Охота на индюков»		
78	30	Игры с элементами футбола. « Обманный мяч».		
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24				
Знания о физической культуре (1час)				
79	1	Инструктаж по ТБ. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	
Легкая атлетика (15 часов)				
80	2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжок в длину с	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	

		места. Тройной прыжок с места.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
81	3	Прыжок в длину с места.	<i>Осваивать</i> универсальные умения	
82	4	Прыжки на скакалке разными способами.	контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	
83	5	Прыжки на скакалке за 1 мин.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
84	6	Прыжок в высоту с разбега.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	
85	7	Прыжок в высоту с разбега.	разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
86	8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
87	9	Метание малого мяча на дальность.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
88	10	Встречная эстафета. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>),	
89	11	Челночный бег 4x10 м	равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.	
90	12	Бег (30 м). Подвижная игра с мячом.	<i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в	
91	13	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	
92	14	Медленный бег до 8 мин. Преодоление препятствий в беге.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений	
93	15	Кросс 1 км. Игры на внимание	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>	
94	16	Игры и эстафеты с бегом на местности.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	

			разучивании и выполнении беговых упражнений	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов).				
95	17	"Салки" (различные варианты).	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
96	18	Метание баскетбольного мяча по подвижной цели.	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	
97	19	Эстафеты с различными предметами.	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	
98	20	Линейные эстафеты с этапом до 30м.	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
99	21	"Смена сторон". "Пятнашки". "Вороной конь".	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
100	22	"Вызов номеров". Круговые эстафеты с этапом до 30м.	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
101	23	Встречные эстафеты с этапом до 20м.	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	
102	24	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
	Стандарт основного общего образования по физической культуре
	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию Физическая культура 1-4 классы», В.И Лях, М.; «Просвещение» 2013г
	Комплексная программа 1-11 класс Лях В.И., Зданевич А.А.– М.: Просвещение, 2014г.
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
	Стенка гимнастическая
	Турник гимнастический

	Скамейки гимнастические
	Маты гимнастические
	Мяч малый (теннисный)
	Скакалка гимнастическая
	Обруч гимнастический
	Палка гимнастическая
	Щит баскетбольный игровой
	Кольцо баскетбольное
	Мячи баскетбольные
	Жилетки игровые
	Волейбольный комплекс
	Мячи волейбольные
	Мячи футбольные
	Стол для настольного тенниса, ракетки
	Барьеры легкоатлетические
	Секундомеры
	Стойки и планка для прыжков в высоту
	Лыжи, лыжные палки, ботинки
	Аптечка медицинская
3	Спортивный зал (кабинет)
	Спортивный зал игровой
	Малый спортивный зал
	Спортивная площадка
	Раздевалки
	Кабинет учителя
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования