

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### 1.1. Естественные основы.

*1-2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1-4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### 1.2. Социально-психологические основы.

*1-2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3-4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

#### 1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3-4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **1.4. Подвижные игры.**

*1-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1-2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3-4 классы.* Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся *1-4 классов* направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата планир.	Дата фактич.
Легкая атлетика (11 ч)									
					Предметные	Метапредметные	Личностные		
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале  исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий					
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий					

	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств							
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной	30 м.: 5,0-5,5-6,0 с д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60 м.: 1,0-1,2 с.	<b>Научится:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д\з	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках;	Текущий	<b>Освоит</b> технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте, толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения			
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно	Текущий					



Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)			
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий						
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток)						
Гимнастика (18 ч)										
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения, упражнения в равновесии, кувырок	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры			
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы-	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять	Текущий						

	Комплексный	полнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо-	акробатические элементы отдельно и в комбинации 1			деятельности. <b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль			
	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и	Текущий					
	Комплексный								
	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». Д\з по	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов					
Висы (6 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях		
	Комплексный	ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.							
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий					

	Комплексный	прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Д\з			<b>Научится:</b> правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях		
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий					
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-					
Опорный прыжок, лазание по канату (6 м)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ифа «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	<b>Научится:</b> выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, лазание по канату, перекаты;				
	Комплексный								

	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; лазание по канату	Регулятивные: планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Смыслообразование – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов			
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий						
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий						
	Учетный	упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме		Оценка техники лазания по канату						
Подвижные игры (18 ч)										
Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений, правильно передавать эстафету для развития координации	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности				
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме								
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с	Уметь: играть в подвижные игры с							

	Комплекc ный	обручами. Развитие скоростно- силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	бегом, прыжками, метанием	движений, выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодейст- вие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения		
	Комплекc ный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых качеств. Д\з по	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием				
	Комплекc ный						
	Комплекc ный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием				
	Комплекc ный	Д\з по совершенствованию и					
	Комплекc ный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх				
	Комплекc ный						
	Комплекc ный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх				
	Комплекc ный						
	Комплекc ный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх				
	Комплекc ный						

	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	Уметь: осуществлять индивидуальные и						
	Комплексный	Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме							
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх						
	Комплексный	урока и развитию физических качеств							
Лыжная подготовка (21 ч)									
Лыжный спорт (21 ч)	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в	Знать: правила поведения на лыжах, Т\б. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	Текущий	Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта, Научится: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе Научится: строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий;	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности  Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.	Текущий					

	Комплексный	Ступающий шаг: . Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений,	Текущий	соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
	Комплексный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий				
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Д\з по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений,	Текущий				
	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	<b>Научится</b> поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.		
	Комплексный	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . Д\з	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий	<b>Научится</b> скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий	<b>Научится</b> выполнять упражнение толчка		е-	

Самоопредел

	Учетный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по	Уметь: правильно выполнять технику передвижений,	Оценка техники выполнения	правой и левой ногой с поочередным выносом рук	эффективные способы решения задачи.	ние – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире		
	Комплексный	Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	Текущий		<b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером			
	Комплексный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	<b>Научится</b> передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции				
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий					
	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий					



	Комплексный	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме <del>урока и развитию физических</del>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий
	Комплексный	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий
	Комплексный	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий
	Комплексный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий
	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий
	Комплексный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	Текущий


	Учетный	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Выполнение норматива на время					
	Комплексный	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений,	Текущий					
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)									
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы,	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни			
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Введение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Введение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Введение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Введение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-						

Комплексный	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-</i>		обращаться за помощью			
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Д\з по	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных</i>					
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных</i>					
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных</i>	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i>	<i>Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам</i>		
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-</i>		<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i>			
Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в</i>		<b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>			
Совершенствования							
Совершенствования							
Совершенствования							
Совершенствования							

	Совершенство	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий					
	Совершенство	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий	<p><b>Научится:</b> грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>		
	Совершенство	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий					
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий					
	Совершенство	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий					
	Совершенство	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий					

	Соверше нст- воания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий						
	Соверше нст- воания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передат</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных	Текущи й						
Легкая атлетика (10 ч)										
Бег и ходьба (4 ч)	Комплекс ный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч						
	Комплекс ный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак-симальной скоростью							
	Комплекс ный									

	Учетный	Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5			
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму				
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель				
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель				

	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток— три попаданий)					