

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса 3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Контрольные упражнения Зкласс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

Наименование разделов и тем	Общее	Практическая работа(Тестирование)	Контрольный урок (Практическая работа)
1 четверть	27	9	2
2 четверть	21		
3 четверть	30		1
4 четверть	24	9	1
Итого	102	18	4

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Дата		Тип урока	Планируемые результаты обучения		Элементы содержания	Предметная	Вид контроля
		План	Факт		Личностный	УУД(познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	03.09		вводный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий</p> <p>Получат возможность научиться: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми</p>	<p>П: выполнение построений в одну шеренгу и колонну по одному; правил подвижной игры «Ловишка» Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Ловишка»; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.</p>	<p>Раскрытие понятие «Правила Техники Безопасности», Характеризовать основные формы занятий</p> <p>Раскрывать положительное влияние разминки на занятиях физической культурой .</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	Знать правила а по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разнообразие и выполнение упражнений в ходьб	текущий

								Ы.	
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	05.09		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30м</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга. Разминка в движении. Бег 30 м с высокого старта.</p>	<p>П выполнение строевых упражнений в движении и на месте, бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта. Р : принимать и сохранять учебную задачу. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях.</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег на 30 м.</p>	<p>Уметь выполнять ускорение.</p>	<p>Тематическая практическая работа</p>
3.	Техника челночного бега	09.09		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта; сдавать тестирование челночного бега 3x10м;</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, беговой разминки; повторение техники челночного бега; соблюдение правил безопасности на занятиях. Р: принимать и сохранять учебную задачу ; планировать действие в соответствии с поставленной задачей, уметь оценивать правильность выполнения действия. К: контролировать действия партнера; взаимодействовать со сверстниками в игре. Л:</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>	<p>Уметь выполнять беговые упражнения.</p>	<p>текущий</p>

					соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуг, вести тетрадь по физической культуре	активное включение во взаимодействие со сверстниками			
4.	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	10.09		комбинированный	<p>Научатся: понимать необходимость развития основных качеств и как измерять их уровень развития, выполнять разминку с упражнениями на внимание</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга.</p>	<p>П: ознакомление с основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений) Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p>	<p>Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно</p> <p>Измерять величину пульса в покое и после нагрузки.</p>	Уметь выполнять ускорение	Тематическая практическая работа
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	12.09		комбинированный	<p>Научатся: выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие меткости, сдавать тестирование метания мяча на дальность; играть в игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p> <p>Получат возможность научиться: с</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, повторение техники метания на дальность, ознакомление с правилами подвижной игры «Бросай далеко и сохраняй учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при метании малого мяча. Демонстрировать технику броска мяча из-за головы. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания мяча на дальность.</p>	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	текущий

					помощью подбора темпа оптимизировать выполнение бега; использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	деятельности. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,			
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	16.09		комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения, бег с заданием на внимание, беговые упражнения из различных исходных положений Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, беговых упражнений из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движения. Р принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Тематическая практическая работа
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	17.09		комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения, бег с заданием на внимание, прыжок в длину с прямого разбега.	П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с прямого разбега. Р принимать и сохранять учебную задачу;	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений в	Уметь ловить и передавать мяч	текущий

					<p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности</p>	<p>планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками</p>	<p>длину.. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении прыжковых упражнений в длину с прямого разбега. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных изменяющихся условиях.</p>	<p>разными способами.</p>	
8.	Спортивная игра футбол	19.09		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре. Выполнять разминку. Футбольные упражнения.</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, подъем туловища из положения лежа, игры – упражнения на внимание. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей.К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений передвижений.</p>	<p>Уметь играть в футбол</p>	текущий
9.	Прыжок в длину с разбега	23.09		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование прыжка в длину с места; играть в подвижную игру «Лови - стучи». Получат</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бег, прыжка в длину с места выполнение игры, упражнения на внимание. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К:</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении</p>	<p>Уметь выполнять</p>	текущий

					<p>возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.</p>	<p>контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p>	<p>прыжковых упражнений.</p>	<p>приземление на две ноги.</p>	
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	26.09		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; наклон вперед из положения стоя</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, прыжка в длину с места</p> <p>выполнение игры, упражнения на гибкость. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении наклона вперед из положения стоя.</p> <p>Знать историю развития физической культуры.</p> <p>Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народов.</p>	<p>Уметь выполнять приземление на две ноги.</p>	текущий
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	30.09		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, подтягивание на низкой перекладине, из виса согнувшись</p> <p>Получат возможность научиться:</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки с гантелями, ходьбы и бега, подтягивания на низкой перекладине, из виса согнувшись. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой</p>	<p>Уметь выполнять приземление на две ноги.</p>	Тематическая практическая работа

					<p>научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p>	<p>гимнастической перекладине.</p>		
12.	Контрольный урок по спортивной игре футбол	01.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, круговую тренировку, тестирование челночного бега 3x10</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга</p>	<p>П: выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, челночного бега 3x10 м, упражнения на внимание; участие в игре «Флаг на башне»</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия,</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>	<p>Уметь играть в футбол</p>	<p>Тематическая практическая работа</p>
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	03.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, круговой тренировке, тестирование метания мяча на дальность</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре;</p>	<p>П: выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, метания мяча на дальность участие в игре «Флаг на башне», «Перекинь через убегающего»,</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера.</p> <p>Л: проявление</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при метании малого мяча. Демонстрировать технику броска мяча из-за головы. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания мяча на дальность.</p>	<p>Уметь ловить и передавать мяч разными способами.</p>	<p>Практическая работа</p>

					использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности	дисциплинированности, трудолюбия,			
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	07.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, круговой тренировке, метания мяча в цель</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности</p>	<p>П: выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, метания мяча в цель участие в игре «Флаг на башне», «Перекинь через убегающего»,</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера.</p> <p>Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия,</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при броске мяча в горизонтальную цель. Демонстрировать технику броска мяча из-за головы в цель. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания мяча в цель.</p>	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Тематическая практическая работа
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	08.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, круговой тренировке, кроссовая подготовка. Бег 1500 м</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности</p>	<p>П: выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, кроссовой подготовки.</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера.</p> <p>Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия,</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении забега на 1500 м. Соблюдать технику безопасности при выполнении забега на длинные дистанции.</p> <p>Знать нормативы ГТО.</p>	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Тематическая практическая работа
16.	Тестирование	10.10		комбини	Научатся: выполнять	П: выполнение строевых	Участвовать в подвижных		

	прыжка в длину с места			рованный	строевые упражнения на месте и в движении, круговой тренировке, элементы футбола в подвижных играх «Бегуны и прыгуны» Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности	упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, соблюдение правил игры «Бегуны и прыгуны» Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	играх . Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	Уметь выполнять приземление на две ноги	Тематическая практическая работа
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	14.10		комбинированный	Научатся: выполнять разминку на суше и в воде; имитировать движения упражнения «Стрела» на суше, развивать органы дыхательной системы в воде, прививать гигиенические навыки Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт для тренировки мышц опорно-двигательного аппарата, дыхательной	П: выполнение ОРУ имитационных и подводящих упражнений на суше и в воде, игры «Стрела», техники безопасности на воде. Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания. Выполнять основные способы вхождения в воду. Выполнять упражнения «Стрела» с плавательной доской и без нее	Уметь подтягиваться из виса лежа.	тематический практический работа

					и иммунной систем организма, владеть способами взаимодействия с окружающими людьми				
18.	Тестирование вися на время	15.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку на суше; имитировать движения работы ног на суше, работе рук, развивать органы дыхательной и двигательной систем организма, знать правила игры «Водолазы»</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт для тренировки мышц опорно-двигательного аппарата; расслабляться в воде, восстанавливаться после плавания; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	<p>П: выполнение ОРУ имитационных и подводящих упражнений на суше и в воде, работы ног, игры «Водолазы», техники безопасности на воде.</p> <p>Р : принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия свои и партнера.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>Соблюдать правила поведения в воде.</p> <p>Объяснять технику разучиваемых действий.</p> <p>Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания.</p> <p>Выполнять основные способы вхождения в воду</p> <p>Выполнять работу ног во время скольжения на груди.</p> <p>Участвовать в игре на воде.</p>	<p>Уметь висеть на перекладине.</p>	<p>Тематическая практическая работа</p>

19.	Подвижная игра «Перестрелка»	17.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять ОРУ на суше и в воде; имитировать движения работы ног на суше, выполнять СПУ, работе ног, развивать органы дыхательной и двигательной систем организма,</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт для тренировки мышц дыхательного и опорно-двигательного аппарата; расслабляться в воде, восстанавливаться после плавания; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	<p>П: выполнение ОРУ имитационных и подводящих упражнений на суше и в воде, работы рук, техники безопасности на воде.</p> <p>Р : принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия свои и партнера. Л: проявление положительных качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>Соблюдать правила поведения в воде.</p> <p>Объяснять технику разучиваемых действий.</p> <p>Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания.</p> <p>Выполнять основные способы вхождения в воду</p> <p>Выполнять работу ног во время скольжения на груди.</p> <p>Подключать работу рук.</p> <p>Участвовать в игре на воде.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p>	Уметь выполнять метания мяча в цель.	текущий
-----	------------------------------	-------	--	-----------------	---	--	---	--------------------------------------	---------

20.	Футбольные упражнения	21.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять ОРУ на суше и в воде; имитировать действия и выполнять плавание в согласованном ритме работы рук, ног, поворота головы развивать органы дыхательной и двигательной систем организма.</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт для тренировки мышц дыхательной и опорно-двигательного аппарата; расслабляться в воде, восстанавливаться после плавания; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	<p>П: выполнение ОРУ, имитационных и подводящих упражнений на суше и в воде, согласованного плавания способом «Кроль на груди», техники безопасности на воде.</p> <p>Р : принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия свои и партнера во время плавания. Л: проявление положительных качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания. Выполнять основные способы вхождения в воду Согласовывать работу ног и рук при плавании кролем на груди. Выполнять поворот головы для вдоха.</p>	Уметь играть в футбол	текущий
-----	-----------------------	-------	--	-----------------	---	--	---	-----------------------	---------

21.	Футбольные упражнения в парах	22.10		комбинированный	<p>Научатся: выполнять ОРУ на суше и в воде; имитировать действия и выполнять плавание способом «Кроль на груди», прыжок в воду с тумбы, преодолевать 50 м изученным способом, развивать системы организма.</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт для тренировки мышц дыхательной и опорно-двигательного аппарата; расслабляться в воде, восстанавливаться после плавания; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	<p>П: выполнение ОРУ, имитационных и подводящих упражнений на суше и в воде, согласованного плавания способом «Кроль на груди», прыжка в воду, преодолению 50 м. техники безопасности на воде. Р : принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия свои и партнера во время плавания. Л: проявление положительных качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания. Выполнять основные способы вхождения в воду. Согласовывать работу ног и рук при плавании кролем на груди. Выполнять поворот головы для вдоха. Выполнить прыжок в воду с тумбы. Проплыть 50 м кролем на груди.</p>	Уметь играть в футбол	текущий
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	24.10		комбинированный	<p>Научатся: держать группировку; выполнять упражнения на матах, перекаты вправо – влево, играть в игру «Передача мяча в тоннеле»</p> <p>Получат возможность научиться:</p>	<p>П: (общеучебные) – выполнение строевых упражнений в движении и на месте, перекатов вправо-влево, кувырка вперед, игры «Передача мяча в тоннеле». Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия</p>	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в</p>	Уметь играть в футбол	текущий

					использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга, вести тетрадь по физической культуре	партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками	парах и группах, при разучивании акробатических упражнений. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно		
23.	Подвижная игра «Осада города»	28.10		комбинированный	Научатся: выполнять строевые команды, разминку в движении, группировку, кувырок вперед, упражнения на внимание Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	П: выполнение строевых упражнений на месте, кувырка вперед. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать себя и действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности	Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырка вперед. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кувырка вперед.	Уметь играть в команде.	текущий
24.	Броски и ловля мяча в парах	29.10		комбинированный	Научатся: выполнять строевые команды, разминку с мячами в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырка вперед, упражнения на внимание Получат	П: выполнение строевых упражнений на месте, усложненного кувырка вперед; повторение техники выполнения кувырка вперед; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил игры с мячом. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать	Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырка вперед. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении усложненного кувырка вперед. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах, при	Уметь выполнять метания мяча в цель.	текущий

					<p>возможность научиться: использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота; расслабляться, восстанавливаясь после урока; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>	<p>действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать себя и действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях.</p>	<p>разучивании акробатических упражнений.</p>		
25.	Закаливание	31.10	комбини рованный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, элементы фигурной маршировки, комплекс ОРУ. Подвижная игра: «Бросай далеко, «Собирай быстрее»</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега с заданием, упражнения на внимание. Р: принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений передвижений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>	<p>Уметь играть в футбол</p>	<p>текущ ий</p>	
26.	Ведение мяча	11.11	комбини	<p>Научатся: выполнять</p>	<p>П: ознакомление с</p>	<p>Соблюдать технику</p>	<p>Уметь</p>	<p>текущ</p>	

			рованный	<p>строевые команды, разминку с мячами в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками вперед,</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,</p>	<p>разновидностями прыжков; выполнение упражнений в различном ритме и темпе, бега, разминочной игры «Запрещенное движение»;</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: взаимодействовать со сверстниками в игре Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>безопасности при выполнении кувырка вперед. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кувырка вперед. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных играх. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	<p>выполнять метания мяча в цель.</p>	ий
27.	Подвижные игры	12.11	комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки</p> <p>Получат возможность научиться: выполнять массажные приемы массажными мячами; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, кувырка назад, игры – упражнения на внимание, круговой тренировки (кувырка назад, отжиманий, приседаний, шпагатов, прыжков на двух ногах через мяч с поворотом на 90 градусов, наклонов в седе).</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырка назад. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кувырка назад</p>	<p>Уметь играть в команде.</p>	Итого вый

28.	Кувырок вперед	14.11		комбини рованный	<p>Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 30</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре. Выполнять разминку. Футбольные упражнения.</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, подъем туловища из положения лежа, игры – упражнения на внимание. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений передвижений.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	текущ ий
29.	Кувырок вперед с разбега.	18.11		комбини рованный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; проходить станции круговой</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений на месте, разминки на развитие гибкости, ходьбы и бега с заданием стойки на лопатках, «мост», перекатов назад – вперед в группировке, круговой тренировки Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках акробатики. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику разучиваемых акробатических</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	текущ ий
30.	Кувырок через препятствие.	19.11		комбини рованный	<p>тренировки.</p> <p>Получат возможность научиться: выполнять упражнения на гибкость; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друга</p>	<p>принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах, при разучивании акробатических упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации на уроках акробатики.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	текущ ий

31.	Варианты выполнения кувырка вперед	21.11		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга</p>	<p>П: выполнение строевых организуемых команд, разминки с палками, ходьбы с заданиями, бега, серии кувырков, упражнения на удержание равновесия; упражнения «Мост», стойки на лопатках. Р: принимать и сохранять учебную задачу К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками</p>	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках акробатики. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах, при разучивании акробатических упражнений. Характеризовать и демонстрировать стойку на лопатках и «мост».</p>	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий
32.	Кувырок назад	25.11		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; лазанье по гимнастической стенке проходить станции круговой тренировки.</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного</p>	<p>П: выполнение ОРУ с гимнастическими палками, бега с заданием, лазанья по гимнастической стенке, круговой тренировки (кувырки, стойка на лопатках, удержание гимнастической палки на ладони, строевых организуемых команд, разминки с подъемом ног из положения лежа). Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазания по гимнастической стенке по диагонали.</p>	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий

					отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения				
33.	Кувьрки	26.11		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, кувьрок вперед в группировке, стойку на лопатках, «мост», кувьрок назад; проходить станции круговой тренировки</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, разминки на развитие координации движения, бега, кувьрка вперед в группировке, упражнения на удержание равновесия Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и, взаимопомощи и сопереживания в подвижных играх; проявление положительных качеств личности</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении кувьрка вперед. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении усложненного кувьрка вперед. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах, при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	текущий
34.	Круговая тренировка	28.11		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости,</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, разминки на развитие координации движения, бега,</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении кувьрка вперед. Проявлять качества силы,</p>	<p>Уметь выполнять акроба</p>	текущий

					кувырок вперед в группировке с трех шагов, проходить станции круговой тренировки Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	кувырка вперед в группировке с трех шагов, упражнения на удержание равновесия. Р: принимать и сохранять учебную задачу; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками	быстроты, выносливости и координации при выполнении кувырка вперед в группировке с трех шагов. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах, при разучивании акробатических упражнений.	тическ ие элемен ты.	
35.	Стойка на голове	02.12	комбини рованный	Научатся: выполнять разминку с обручами, висы углом и согнувшись на гимнастических брусках; проходить по станциям круговой тренировки	Познавательные: выполнение упражнений на гимнастических брусках, упражнения на удержание равновесия, круговой тренировки («мост», стойка на лопатках, вис согнувшись на кольцах, лазанье и перехваты руками по гимнастической стенке, кувырок вперед, отжимания, поднимание ног лежа на мате); соблюдение правил безопасности на занятиях Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки	Соблюдать технику безопасности на брусках. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений на брусках.	Уметь выпол нять акроба тическ ие элемен ты.	текущ ий	

36.	Стойка на руках	03.12		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, кувырок назад в группировке, проходить станции круговой тренировки</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, разминки на гимнастических скамейках, упражнения на удержание равновесия, стойки на лопатках, перекатов, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырка назад. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кувырка назад в группировке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах, при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий
-----	-----------------	-------	--	-----------------	---	---	--	--	---------

37.	Круговая тренировка	05.12		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, силы, координации, вис на согнутых руках на низкой перекладине проходить станции круговой тренировки</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре, выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах)</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, разминки на гимнастических скамейках, упражнения на удержание равновесия, стойки на лопатках, перекатов, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; кувырка назад. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, управление эмоциями в различных ситуациях.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине на согнутых руках. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	<p>текущий</p>
-----	---------------------	-------	--	-----------------	---	---	--	---	----------------

38.	Вис одной и двумя ногами на перекладине	09.12		комбини рованный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, силы, координации, висы согнувшись и прогнувшись на кольцах</p> <p>проходить станции круговой тренировки</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, упражнения на удержание равновесия, висы согнувшись и прогнувшись на кольцах. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Удочка»; проявление положительных качеств личности</p>	<p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать технику безопасности при выполнении висов. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении висов.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	текущ ий
39.	Лазанье и перелезание по гимнастическо й стенке	10.12		комбини рованный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, проходить станции круговой тренировки</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, разминки с гантелями (500г), ходьбы, бега, упражнения на удержание равновесия, упражнения «Мост», стойки на лопатках, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Р: принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя; Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных</p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении полупереворота. Выполнять ранее разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	текущ ий

					соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,	ситуациях			
40.	Прыжки в скакалку	12.12		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, Стойка на голове, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, проходить станции круговой тренировки</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега с заданиями, ходьбы, разминки на матах, стойки на голове, круговой тренировки; соблюдения правил безопасности на занятии. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове. Демонстрировать выполнение в условиях учебной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении стойки на голове. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении стойки на голове.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	текущий
41.	Прыжки в скакалку в тройках	16.12		комбинированный	<p>Научатся: выполнять требования техники безопасности во время</p>	<p>П: выполнение строевых команд, ходьбы и бега с заданиями, разминки,</p>	<p>Выполнить реферат на тему : «Бадминтон». Применять правила подбора</p>	<p>Уметь выполнять</p>	текущий

					<p>занятий, разминку, направленную на развитие координации движений, правильно подбирать одежду и обувь для занятий</p> <p>Получат возможность научиться: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий, доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>	<p>соблюдения правил безопасности Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>одежды для занятий бадминтоном в зале и на улице. Правила поведения и техника безопасности при игре в бадминтон.</p>	<p>общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	
42.	Лазанье по канату в три приема	17.12	комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, стойку игрока, технику держания ракетки, играть в бадминтон</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в</p>	<p>П: выполнение строевых команд, ходьбы и бега с заданиями, разминки, стойки игрока, техники держания ракетки, учебной игры, соблюдения правил безопасности Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности,</p>	<p>Описать и освоить стойки и перемещения бадминтониста. Соблюдать правила поведения и техники безопасности при игре в бадминтон. Взаимодействовать в парах и группах при игре в бадминтон. Описать и освоить хватки бадминтонной ракетки, волана.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	текущий	

					организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	трудолюбия, упорства в достижении целей			
43.	Круговая тренировка	19.12		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, стойку игрока, технику держания ракетки, подачу и приём волана, играть в бадминтон</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p>	<p>П: выполнение строевых команд, ходьбы и бега с заданиями, разминки, стойки игрока, техники держания ракетки, подачи и приёма волана, учебной игры, соблюдения правил безопасности</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>Описать и освоить способы перемещения и подачи в бадминтоне.</p> <p>Изучить и продемонстрировать различные виды подачи.</p> <p>Соблюдать правила поведения и техники безопасности при игре в бадминтон.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при игре в бадминтон.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	текущий
44.	Упражнения на гимнастическом бревне	23.12		комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на</p>	<p>П: выполнение строевых команд, ходьбы и бега с заданиями, разминки, стойки</p>	<p>Излагать правила и условия игры.</p> <p>Демонстрировать технику игры</p>	<p>Уметь выполнять</p>	текущий

					<p>развитие координации движений, подачу и приём волана, играть в бадминтон в парах, осуществлять судейство игр</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p>	<p>игрока, техники держания ракетки, подачи и приёма волана, судейства, игры в парах.</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>в условиях учебной деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при игре в бадминтон</p> <p>Демонстрировать и применить изученные умения в практике игры.</p>	<p>акробатические элементы.</p>	<p>ий</p>
45.	Упражнения на гимнастических кольцах	24.12	комбинированный	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, подачу и приём волана, играть в бадминтон в парах, осуществлять судейство игр</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах</p>	<p>П: выполнение строевых команд, ходьбы и бега с заданиями, разминки, стойки игрока, техники держания ракетки, подачи и приёма волана, судейства, игры в парах.</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление</p>	<p>Описать и освоить способы перемещения и подачи в бадминтоне.</p> <p>Изучить и демонстрировать различные виды подачи.</p> <p>Соблюдать правила поведения и техники безопасности при игре в бадминтон.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при игре в бадминтон.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	<p>текущий</p>	

					соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей			
46.	Круговая тренировка	26.12		комбинированный	<p>Научатся: выполнять требования ТБ во время занятий на улице, выполнение строевых организующих команд, поворотов на лыжах переступанием вокруг носков лыж, передвижение на лыжах ступающим шагом,</p> <p>Получат возможность научиться: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре во время занятий; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, правильно подбирать одежду и обувь для занятий</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, поворотов на лыжах переступанием вокруг носков лыж, передвижения на лыжах ступающим шагом, соблюдение правил безопасности на занятиях. Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Демонстрировать основную стойку лыжника.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах..</p>	Уметь выполнять акробатические элементы.	Итоговый
47.	Лазанье			комбини	Научатся: выполнять	П: бережное обращение с	Соблюдать дисциплину и	Уметь	текущ

	по наклонной гимнастической скамейке			рованный	<p>строевые организующие команды, повороты на лыжах переступанием вокруг носков лыж, передвижение на лыжах ступающим шагом</p> <p>Получат возможность научиться: правилам безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре во время занятий; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p>	<p>инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы способом ступающего и скользящего шага, строевых команд, построений. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л: проявление, выносливости, трудолюбия, упорства в прохождении дистанции.</p>	<p>правила техники безопасности во время движения на лыжах скользящим шагом. Характеризовать технику скользящего хода и продемонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении забега на 500 м. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах..</p>	<p>выполнять акробатические элементы.</p>	ий
48.	Варианты вращения обруча			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, повороты на лыжах, передвижение на лыжах скользящим шагом с палками</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы способом скользящего шага с палками, строевых команд, построений. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата, адекватно воспринимать оценку учителя. Л проявление трудолюбия, упорства в выполнении бега (на лыжах)</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах скользящим шагом с палками. Характеризовать технику скользящего хода и продемонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Уметь вращать обруч.</p>	текущий

					действий в ситуациях общения				
49.	Круговая тренировка			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах скользящим шагом с палками попеременным двухшажным ходом</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение передвижению на лыжах скользящим шагом с палками попеременным двухшажным ходом. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в прохождении дистанции 500м (на лыжах)</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом. Характеризовать и продемонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным ходом. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах..</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>	текущий
50.	Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах скользящим шагом с палками одновременным одношажным ходом</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение одновременно одношажного хода, строевых команд, построений. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Характеризовать и продемонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Измерять величину пульса в покое и после нагрузки.</p>	<p>Уметь кататься на лыжах без палок.</p>	текущий

					взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	задачей Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в прохождении дистанции 500м			
51.	Скользкий шаг на лыжах без лыжных палок			комбини рованный	Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах скользящим шагом с палками одновременным одношажным ходом Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение одновременно одношажного хода, , строевых команд, построений. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в прохождении дистанции 500м	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Измерять величину пульса в покое и после нагрузки.	Уметь кататься скользящим шагом на лыжах без палок.	текущий
52.	Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками			комбини рованный	Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижению на лыжах, подъему на склон «лесенкой» Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами	П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного, одновременного одношажного хода, подъема «лесенкой», строевых команд, построений. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата, адекватно воспринимать оценку учителя. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах с палками. Осваивать технику подъемов на склон «лесенкой» на лыжах. Выполнять подъем способом «лесенкой» на лыжах. Проявлять координацию при выполнении подъемов.	Уметь кататься на лыжах	текущий

					действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга				
53.	Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижению на лыжах, подъему на склон «лесенкой»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного, одновременного одношажного хода, подъема «лесенкой», строевых команд, построений.</p> <p>Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах с палками.</p> <p>Осваивать технику подъемов на склон «лесенкой» на лыжах.</p> <p>Выполнять подъем способом «лесенкой» на лыжах.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении подъемов.</p>	Уметь кататься на лыжах	текущий
54.	Повороты на лыжах прыжком			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах, подъем на склон «елочкой»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими</p>	<p>П: соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение подъема «елочкой», строевых команд, построений, ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. Л проявление внимательности, выносливости,</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах с палками.</p> <p>Осваивать технику подъемов на склон «елочкой» на лыжах.</p> <p>Выполнять подъем способом «елочкой» на лыжах.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении подъемов.</p>	Уметь делать повороты прыжком на лыжах.	текущий

					людьми, приемами действий в ситуациях общения	трудолюбия			
55.	Повороты на лыжах переступанием			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах, подъем на склон «елочкой»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p>	<p>П: соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение подъема «елочкой», строевых команд, построений, ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения на лыжах с палками.</p> <p>Осваивать технику подъемов на склон «елочкой» на лыжах.</p> <p>Выполнять подъем способом «елочкой» на лыжах.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении подъемов.</p>	Уметь делать повороты переступанием на лыжах.	текущий
56.	Попеременный двухшажный ход на лыжах			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах, торможение «плугом»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в низкой и высокой стойке; торможение «плугом»</p> <p>Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в выполнении учебных заданий</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при торможении «плугом» на лыжах</p> <p>Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p>	Уметь кататься на лыжах	текущий

					действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга	(на лыжах)			
57.	Одновременный двухшажный ход на лыжах			комбини рованный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах, Подвижной игре на лыжах «Прокатись через ворота»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, подъема «елочкой», «лесенкой», спуска торможением «плугом», строевых команд, построений, игр на лыжах с палками. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Участвовать в подвижных играх на лыжах. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Соблюдать технику безопасности при подвижных играх на лыжах.</p>	Уметь кататься на лыжах	текущий
58.	Подъем «елочкой»			комбини рованный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах, Подвижной игре на лыжах «Подними предмет»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, разминки со снежками на лыжах без палок. Р: удерживать цель</p>	<p>Участвовать в подвижных играх на лыжах. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач,</p>	Уметь подниматься на гору «елочкой»	текущий

					<p>научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга</p>	<p>деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Соблюдать технику безопасности при подвижных играх на лыжах.</p>		
59.	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах, Подвижной игре на лыжах «Подними предмет» Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, разминки со снежками на лыжах без палок. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Участвовать в подвижных играх на лыжах. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Соблюдать технику безопасности при подвижных играх на лыжах.</p>	Уметь подниматься на гору «елочкой»	текущих
60.	Подъем «полуелочкой» спуск под уклон в основной стойке на лыжах			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода,</p>	<p>Участвовать в подвижных играх на лыжах. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и</p>	Уметь подниматься на гору	

				<p>лыжах, Подвижной игре на лыжах «Подними предмет»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>	<p>скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, разминки со снежками на лыжах без палок.</p> <p>Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при подвижных играх на лыжах.</p>	«полуелочкой»	текущий
61.	Подъем «лесенкой»		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, передвижение на лыжах, движение на лыжах с палками «Змейкой»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения,</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, строевых команд, построений, движений на лыжах с палками «змейкой»</p> <p>Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Демонстрировать технику движения «змейкой» на лыжах с палками в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения змейкой на лыжах с палками.</p>	Уметь подниматься «лесенкой»	текущий
62.	Торможение «плугом» на лыжах		комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды,</p>	<p>П: выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного</p>	<p>Демонстрировать технику движения «змейкой» на лыжах с палками в процессе прохождения учебной</p>	Уметь тормозить на лыжах	текущий

					<p>передвижение на лыжах, движение на лыжах с палками «Змейкой»</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения,</p>	<p>одношажного хода, строевых команд, построений, движений на лыжах с палками «змейкой»</p> <p>Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>дистанции.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время движения змейкой на лыжах с палками.</p>	«плугом»	
63.	Передвижение на лыжах «змейкой»			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, прохождение дистанции 1000 метров на время</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах 1000 м. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при движении на лыжах на длинные дистанции.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный двушажный ход на учебной дистанции 1000 метров.</p>	Умет передвигаться на лыжах «змейкой»	текущий
64.	Подъем на лыжах «змейкой»			комбинированный	<p>действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>			Уметь передвигаться на лыжах	текущий

								«змейкой»	
65.	Спуск на лыжах «змейкой»			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, прохождение дистанции 1000 метров на время</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах 1000 м. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при движении на лыжах на длинные дистанции. Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Применять правила подбора для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Демонстрировать технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный двушажный ход на учебной дистанции 1000 метров.</p>	Уметь спускаться с горы «змейкой».	текущий
66.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, проводить лыжную эстафету 2 по 100м</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение лыжной эстафеты 2 по 100м. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Выявлять ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах..</p>	Уметь кататься на лыжах	текущий

					общения, следить за безопасностью друг друга				
67.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, прохождение дистанции 2 км со сменой ходов</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах 2000 м. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный двушажный ход на учебной дистанции 2 км. Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при движении на лыжах на длинные дистанции. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах..</p>	Уметь кататься на лыжах	текущий
68.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, спуски в средней стойке</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками). Спуски в средней стойке. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при движении на лыжах на длинные дистанции. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах.. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.</p>	Уметь кататься на лыжах на длинные дистанции.	текущий
69.	Эстафета на лыжах			комбинированный	<p>взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>			Уметь кататься на лыжах	текущий

70.	Контрольный урок по лыжной подготовке			итоговый	<p>Научатся: выполнять строевые организующие команды, круговую эстафету</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга</p>	<p>П: бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение круговой эстафеты. Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата. К: контролировать действия партнера. Л: проявление упорства в выполнении учебных заданий (на лыжах)</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при движении на лыжах на длинные дистанции. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах.. Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения</p>	<p>Уметь кататься на лыжах</p>	<p>Тематическая практическая работа</p>
71.	Полоса препятствий			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения, разминку в движении подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.</p>	<p>П: участие в подвижных играх с элементами баскетбола (по выбору учащихся); Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений адекватно воспринимать оценку учителя. К: контролировать действия. Л: стремятся одержать победу в играх с элементами баскетбола.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при занятиях борьбы. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину, технику безопасности и четкое взаимодействие с одноклассниками при участии в подвижных играх с мячом. Проявлять интерес к играм и принимать активное участие.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений.</p>	<p>текущий</p>
72.	Усложненная полоса препятствий			комбинированный	<p>Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и в спортивных играх.</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений, Р: принимать и сохранять учебную задачу; уметь оценивать правильность</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать</p>	<p>Совершенствовать технику</p>	<p>текущий</p>

					<p>Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений(шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p>	<p>выполнения действия. активное включение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи</p>	<p>Л: физические кондиции Рассказывать об истории возникновения и развития игры волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Подготовить выступление по истории возникновения игры волейбол.</p>	<p>ку выполнения упражнений.</p>	
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега			комбинированный	<p>Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.</p>	<p>П: выполнение строевых упражнений, Р: принимать и сохранять учебную задачу; уметь оценивать правильность выполнения действия. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах Осваивать элементы волейбола Рассказывать об истории возникновения и развития игры волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки во время игры.</p>	<p>Уметь выполнять приземление на две ноги.</p>	текущий

74.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат			комбинированный	<p>Кроссовый бег 4 минуты.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления).</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p>	<p>П: выполнение строевых организующих команд, дыхания при скандинавской ходьбе, согласованность в движениях. Р: принимать и сохранять учебную задачу; уметь оценивать правильность выполнения действия. Л: активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь выполнять передачи мяча</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Осваивать технику передачи мяча.</p> <p>Осваивать правила игры в волейбол</p>	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Тематическая практическая работа
75.	Прыжок в высоту спиной вперед			комбинированный	<p>Научатся: выполнять, разминку со скакалками, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад, круговую тренировку, игрового упражнения на равновесие команды</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. соблюдать</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы в движении по кругу, разминки со скакалками, прыжков через скакалку с вращением вперед и назад, круговой тренировки, игрового упражнения на равновесие. Р: принимать и сохранять учебную задачу. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике при выполнении упражнений со скакалками</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков в скакалку.</p>	Уметь выполнять приземление на две ноги.	текущий

					правила безопасности на занятиях				
76.	Прыжки на мячах-хопах			комбинированный	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.	П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы в движении по кругу, разминки со скакалками, круговой тренировки, учебная игра «Пионрбол». Р: принимать и сохранять учебную задачу. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия	Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	текущий
77.	Эстафеты с мячом			комбинированный	Научатся: выполнять, разминку круговую тренировку, подвижную игру: «Факел» Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы в движении по кругу, круговой тренировки. Р: принимать и сохранять учебную задачу. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину, технику безопасности и четкое взаимодействие с одноклассниками при участии в подвижных играх с мячом. Проявлять интерес к	Совершенствовать технику выполнения праздничений.	итоговый

					общения, соблюдать правила безопасности на занятиях		национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования.		
78.	Подвижные игры			комбинированный	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы в движении по кругу, учебная игра «Пионербол» . Р: принимать и сохранять учебную задачу. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей .	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками и демонстрировать эти приемы в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	текущий
79.	Броски мяча через волейбольную сетку			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30м Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного	П выполнение строевых упражнений в движении и на месте, бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта. Р : принимать и сохранять учебную задачу. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях.	Описывать технику прыжковых упражнений в высоту с разбега способом «перешагивание» Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Осваивать технику прыжковых упражнений в высоту с разбега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении прыжковых упражнений в высоту с прямого разбега. Совершенствовать технику	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	текущий

					отдыха и досуга. Разминка в движении. Бег 30 м с высокого старта.		выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных изменяющихся условиях.		
80.	Подвижная игра «Пионербол»			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, технику высокого старта.</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега с заданиями, разминки, направленной на развитие координации движений, прыжков в высоту с прямого разбега, упражнений на координацию и расслабление;</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту на максимальный результат. Соблюдение правил безопасности при выполнении прыжковых упражнений в высоту спиной вперед.</p>	Совершенствовать технику выполнения упражнений. Знать названия и правила игр.	текущий
81.	Волейбол как вид спорта			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и, в движении, ознакомятся с историей появления мяча</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом, нижней подачи мяча; ознакомление с историей появления мяча Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях. Учебная игра «Пионербол»</p>	<p>Пересказывать тексты истории появления мяча. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении упражнений с мячом.</p>	Совершенствовать технику выполнения упражнений. Знать названия и правила игр.	текущий

82.	Подготовка к волейболу			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку ознакомятся с историей зарождения древних олимпийских игр, подвижную игру с элементами волейбола</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, соблюдать правила безопасности на занятиях</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом, нижней подачи мяча, разучивание волейбольных упражнений - подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние; ознакомление с историей зарождения древних Олимпийских игр. Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера Л: проявление положительных качеств Учебная игра «Пионербол»</p>	<p>Пересказывать тексты истории зарождения олимпийских игр. Выполнить реферат на тему : «Древние Олимпийские игры». Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении упражнений с мячом. Знать правила игры »Пионербол« и судейство</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений. Знать названия и правила игр.</p>	текущий
83.	Контрольный урок по волейболу			итоговый	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении ,подвижную игру с элементами волейбола</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, соблюдать правила безопасности на занятиях</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом, нижней подачи мяча, разучивание волейбольных упражнений - подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние. Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств</p>	<p>Участвовать в подвижных играх . Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину, технику безопасности и четкое взаимодействие с одноклассниками при участии в подвижных играх с мячом.</p>	<p>Знать названия и правила игр. Уметь играть волейбол.</p>	Тематическая практическая работа

84.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, подъема туловища за 30 секунд</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга.</p>	<p>П выполнение строевых упражнений в движении и на месте подъема туловища за 30 секунд Р : принимать и сохранять учебную задачу. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений передвижений.</p>	Уметь набивать мяч.	текущий
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга.</p>	<p>П выполнение строевых упражнений в движении и на месте, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, Р : принимать и сохранять учебную задачу. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнера. Л: проявление положительных качеств личности</p>	<p>Соблюдать технику безопасности на низкой перекладине. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p>	Уметь набивать мяч левой и правой рукой.	текущий
86.	Тестирование виса на время			комбинированный	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, тестирование наклона вперед из положения</p>	<p>П выполнение строевых упражнений в движении и на месте, тестирование наклона вперед из положения стоя Р : принимать и сохранять</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении наклона вперед из положения стоя.</p>	Уметь висеть на перекладине	Тематическая практическая

					стоя Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга.	учебную задачу. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Л: проявление положительных качеств личности	Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.	адине.	ическая работа
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, упражнения на уравнивание предметов Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	П: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки с двумя массажными мячами на удержание равновесия, упражнения на равновесие, круговой тренировки; участие в игре с массажными мячами; Р: принимать и сохранять учебную задачу, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения К: контролировать действия партнера. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия	Выполнение ходьбы и контрольных упражнений на скамейках для проверки равновесия. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Определять зависимость равновесия от способности удержать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнения для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Тематическая практическая работа
88.	Тестирование прыжка в длину			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения	П: выполнение построений, организационных команд, бега,	Демонстрировать технику разученных висов на низкой	Уметь выпол	Тематическая

	с места				на месте и в движении, виса на время Получат возможность научиться: вести тетрадь по ФК, использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, радоваться успехам одноклассников.	разминки , виса на время, броска мяча по мишеням, упражнения на внимание; знакомство с игрой гандбол; Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	гимнастической перекладине. Соблюдать технику безопасности при выполнении висов на время. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении висов.	нять приземление на две ноги.	ая практическая работа
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, т бросков мяча в горизонтальную цель; игра в мини - футбол и правила игры Получат возможность научиться использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	П: выполнение построений, организационных команд, бега разминки в движении, броска мяча в горизонтальную цель; упражнения на внимание; участие ;в подвижных играх. Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	Соблюдать технику безопасности при броске мяча в горизонтальную цель. Демонстрировать технику броска мяча из-за головы в цель. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания мяча в цель.	Уметь подтягиваться на перекладине из виса лежа.	Тематическая практическая работа
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, Упражнения на уравнивание	П: выполнение построений, организационных команд, бега разминки с мячами , упражнений с массажными мячами на удержание	Выполнение ходьбы и контрольных упражнений на скамейках для проверки равновесия. Соблюдение техники	Уметь держать туловище в	Тематическая практическая

					предметов Строевые действия в шеренге и колонне. Получат возможность научиться: Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга	равновесия, тренировки; участие в игре с массажными мячами; Р: принимать и сохранять учебную задачу; К: контролировать действия партнера Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Определять зависимость равновесия от способности удержать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнения для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.	висе 30 сек.	ическая работа
91.	Знакомство с баскетболом			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, прыжка в длину с места Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности,	П: выполнение построений, организационных команд, бега разминки со скакалками, прыжки в длину с места, упражнения на внимание; участие в игре футбол. Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	Описывать технику прыжковых упражнений в длину с места. Осваивать технику прыжковых упражнений в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдение правил безопасности при выполнении прыжковых упражнений в длину с места. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных изменяющихся условиях	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка болиста, перемещения в шаге и бега.	текущий
92.	Тестирование метания малого			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения	П: выполнение построений, организационных команд, бега,	Осваивать технику челночного бега различными способами.	Знать названия	Темат

	мяча на точность				<p>на месте и в движении, высокий старт и правильный поворот в челночном беге</p> <p>Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга, владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, .</p>	<p>разминки в движении по кругу, высокого старта, финиширования, поворота в челночном беге, челночного бега 3x5 м, упражнения на внимание, упражнений с мячом.</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствие с поставленной задачей. К: контролировать действия партнера.</p> <p>Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей</p>	<p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении высокого старта и поворота в челночном беге.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и правильного поворота.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении высокого старта.</p>	<p>ия и правил а игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами .</p>	<p>ическая практическая работа</p>
93.	Спортивная игра «Баскетбол»		итоговый	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, бег на 30 метров с высокого старта</p> <p>Получат возможность научиться: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью</p>	<p>П: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении по кругу, ускорения по 20 м, бега с высокого старта на 30 м, игрового упражнения на внимание «Класс, смирно!»; участие в игре футбол.</p> <p>Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление дисциплинированности</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег на 30 м.</p>	<p>Знать названия и правил а игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге</p>	<p>текущий</p>	

94.	Беговые упражнения			комбинированный			Повторить и знать все теоретические темы за 3 класс.	Уметь выполнять ускорение.	текущий
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, круговой тренировке, челночный бег 3x10 Получат возможность научиться: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	П: выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, челночного бега 3x10 м, упражнения на внимание; участие в игре «Флаг на башне» Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия,	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.	Уметь выполнять ускорение.	Практическая работа
96.	Тестирование челночного бега 3 × 10 м			комбинированный	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, круговой тренировке, метания мяча на дальность Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре; использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности	П: выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, метания мяча на дальность участие в игре «Флаг на башне», «Перекинь через убегающего», Р: принимать и сохранять учебную задачу. К: контролировать действия партнера. Л: проявление дисциплинированности, трудолюбия,	Соблюдать технику безопасности при метании мяча. Описывать и осваивать технику метания мяча. Демонстрировать технику броска мяча из-за головы. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания мяча на дальность.	Уметь выполнять ускорение.	Тематическая практическая работа
97.	Тестирование			комбини	Научатся:	П: выполнение организующих	Рассказывать об истории	Уметь	Темат

	метания мешочка (мяча) на дальность			рованный	<p>ознакомятся с правилами поведения во время подвижных игр на материале футбола.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение; правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами</p>	<p>строевых команд, бега, ходьбы; Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. К:; контролировать действия; Л: стремятся одержать победу в играх с элементами национальных видов борьбы (по выбору учащихся); дают адекватную позитивную самооценку; проявляют познавательный интерес к изучению предмета;</p>	<p>возникновения и развития игры футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p>	<p>выполнять технические метания малого мяча.</p>	<p>ическая практическая работа</p>
98.	Спортивная игра «Футбол»			комбинированный	<p>Научатся: ознакомятся с правилами поведения во время подвижных игр на материале футбола Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение; правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки, выполнение упражнений в парах .Учебная игра футбол. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях;</p>	<p>Излагать общие правила игры в футбол. Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	<p>текущий</p>

					разминки в соответствии с изученными правилами		Выполнять судейство во время игры футбол.		
99.	Подвижная игра «Флаг на башне»			комбинированный	<p>Научатся: ознакомятся с правилами поведения во время подвижных игр на материале футбола</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение; правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом; выполнение упражнений в парах .Учебная игра футбол. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях;</p>	<p>Излагать общие правила игры в футбол. Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Выполнять судейство во время игры футбол.</p>	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	текущий
100.	Бег на 1000 м			комбинированный	<p>Научатся: ознакомятся с правилами безопасного поведения во время прохождения полосы препятствий.</p> <p>Получат возможность научиться:</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания различные препятствия, возникающие на пути Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. Л: проявление положительных качеств личности и управление</p>	<p>Преодолевать полосу препятствий составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при преодолении полосы препятствий.</p>	Уметь бегать на длинную дистанцию.	текущий

					преодолевать различные препятствия, возникшие на пути .	эмоциями в различных ситуациях			
101.	Спортивные игры			комбинированный	<p>Научатся: ознакомятся с правилами безопасного поведения во время прохождения полосы препятствий.</p> <p>Получат возможность научиться: преодолевать различные препятствия, возникшие на пути .</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания различные препятствия, возникающие на пути Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях</p>	Преодолевать полосу препятствий составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при преодолении полосы препятствий.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	текущий
102.	Подвижные и спортивные игры			итоговый	<p>Научатся: ознакомятся с правилами безопасного поведения во время прохождения полосы препятствий.</p> <p>Получат возможность научиться: преодолевать различные препятствия, возникшие на пути .</p>	<p>П: выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания различные препятствия, возникающие на пути Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений.</p> <p>Л: проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях</p>	Преодолевать полосу препятствий составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при преодолении полосы препятствий.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Итоговый

Уровень физической подготовленности учащихся 9-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	5,7	5,4	7,0	6,0	5,3
			10	6,6	5,6	5,0	6,6	5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			10	9,9	9,0	8,6	10,6	9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	150	175	110	150	160
			10	130	160	185	120	155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	1000	1200	600	900	1000
			10	850	1050	1250	650	950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	10	14,0

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Литература:

- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 3 класс.-М.: ВАКО,2016.-256.с К УМК Лях В.И. (Школа России)
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики:

козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

легкая атлетика:

секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;
подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	1	
Примерная программа по физической культуре	1	
Рабочая программа	1	
Журнал «Физическая культура в школе»		
Журнал «Спорт в школе»		
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр		
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (2м) Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мячи баскетбольные (на каждого ученика), мячи волейбольные(на каждого ученика). Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр). Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Лыжи детские (с креплениями и палками.) Стол для игры в настольный теннис. Аптечка. Шахматы (с доской). Шашки (с доской). Секундомер.		

График контрольных и практических работ.3класс

№ п/п	Раздел	Тема	Даты проведения	
			План	Факт
1.	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	05.09	
2.	Легкая атлетика	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	10.09	
3.	Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка на дальность	16.09	
4.	Легкая атлетика	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	26.09	
5.	Футбол	Контрольный урок по спортивной игре футбол	30.09	
6.	Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	01.10	
10.	Гимнастика	Тестирование наклона вперед из положения стоя	03.10	
11.	Гимнастика	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	07.10	
12.	Гимнастика	Тестирование прыжка в длину с места	08.10	
13.	Гимнастика	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	10.10	
14.	Лыжная подготовка	Тестирование виса на время	14.10	
15.	Лыжная подготовка	Контрольный урок по лыжной подготовке		
16.	Волейбол	Контрольный урок по волейболу		
17.	Легкая атлетика	Тестирование виса на время		
18.	Легкая атлетика	Тестирование наклона вперед из положения стоя		

19.	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места		
20.	Легкая атлетика	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
21.	Гимнастика	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
22.	Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность		
23.	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
24.	Легкая атлетика	Тестирование челночного бега 3 × 10 м		
25.	Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		

Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 30 м, с
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4.	Выносливость	6-минутный бег, м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Упражнения без предметов:

Комплекс № 1:

- И. п. – О. с, руки согнуты в локтях.
Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Сделать 20 – 25 шагов.
- И. п. – стойка ноги врозь.
 1. Руки к плечам ладонями вперёд, кисти сжаты в кулак.
 2. Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох).
 3. Согнуть руки к плечам.
 4. И. п. (выдох).
- И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.
 1. Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).

2. И. п.
3. То же но в другую сторону.
4. И. п.

Повторить 4- 6 раз.

- И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч (рис. 17).
 1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох).
 2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 6 раз.

- И. п. - о. с.
 1. Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох).
 2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 – 7 раз.

- И. п. – упор, стоя на коленях (рис. 19).
 1. Выпрямить правую ногу, прогнувшись.
 2. Вернуться в И. п.
 3. Выпрямить, левую ногу, прогнувшись.
 4. И. п.

Повторить 5 – 6 раз.

- И. п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх (рис. 20).
 1. Согнуть ноги, подтянуть их руками к голове (сложиться в комочек) – вдох.
 2. Вернуться в И. п. – выдох.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища (рис. 21).
 1. Поднять согнутую в колене ногу (выдох).
 2. Вернуться в И. п. (вдох).
 3. Поднять, но правую ногу.
 4. Вернуться в И. п.

- И. п. – О. с., руки на поясе.
Ходьба на месте. Прыжки на обеих ногах (рис. 22):
 - а) прыжки на носках,

- б) прыжки ноги врозь,
 - в) прыжки, опустив руки.
- Повторить 20- 25 раз.

Комплекс №2.

- И. п. – О. с., руки согнуты в локтях (рис.23).
Ходьба на месте с движением рук по кругу с высоким подниманием колена.
Сделать 20 – 25 шагов.

- И. п. – О. с. (рис. 24).
 1. Руки в стороны на уровне плеч.
 2. Руки вверх, подняться на носки, глядя на руки, потянуться (вдох).
 3. Руки в стороны на уровне плеч.
 4. Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 5- 6 раз.

- И. п. – ноги врозь, руки в стороны (рис.25).
- 1. Наклон вправо, руки вверх, ладони вместе.
- 2. Вернуться в И. п.
- 3. То же, но в другую сторону.
- 4. Вернуться в И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

Возможно выполнение упражнения «Маятник часов»- см. выше.

- И. п. – О. с. (рис. 26).
- 1. Глубокий присед, руки вперёд (выдох).
- 2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 7 раз.

- И. п. – лёжа на спине, руки за голову (рис. 27).
- 1. Ноги, согнутые в коленях, подтянуть к груди (выдох).
- 2. Вернуться в И. п.- вдох.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе (рис. 28). Ходьба на месте. Прыжки на месте. Продвижение прыжками на прямых ногах вперёд или прыжки вперёд- назад. Повторить 20 – 25 раз.

*Комплекс упражнений № 3
на развитие равновесия и координации.*

У каждого ученика на голове **мешочек с песком**.

- И. п. – стоя О. с., но руки на поясе (рис. 29).
- 1. Ходьба на месте. Выполняется ритмично. 20 – 25 шагов.

- И. п. – О. с. (рис. 30).
- 1. Подняться на носки, руки в стороны (вдох).
- 2. Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 6- 8 раз.

- И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч (рис. 31).

1. Поворот вправо.
2. И. п.
3. Поворот влево.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе (рис. 32).

1. Опуститься на колени.
2. Выпрямиться.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе (рис. 33).

1. Глубокий присед, на носках.
2. Выпрямиться в И. п.

- Положить мешочек на пол (рис. 34).

Прыжки через него на двух ногах: вперёд, назад. Выполнять 15 – 20 с.

В заключении повторяют первое упражнение – ходьба на месте с мешочком на голове (рис. 29).

***Комплекс упражнений № 4
с гимнастической палкой:***

- И. п. – О. с., палка в опущенных руках (рис. 35).

1. Палку поднять на грудь.
2. Палку поднять вверх, потянуться, посмотреть на палку.
3. Палку опустить на грудь.
4. И. п.

- И. п. – стоя ноги вместе, палка над головой широким хватом (рис.36).

1. Отставить левую ногу с наклоном туловища влево.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

• И. п. – О. с., палка в опущенных руках (рис.37).

1. Палку поднять вверх, левую ногу назад на носок; прогнуться, ноги прямые, смотреть вверх.
2. И. п.
3. То же, но с другой ноги.
4. И. п.

• И. п. – стоя ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках (рис 38).

1. Нагнуться, дотронувшись палкой до стоп (выдох).
2. Выпрямиться в И. п. (вдох).

Повторить 6 – 8 раз.

• И. п. – ноги врозь, палка в опущенных руках (рис.39).

1. Присесть, вытянув прямые руки с палкой вперёд (выдох).
2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 – 7 раз.

• И. п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, палка сзади в локтевых сгибах (рис. 40).

1. Наклон вперёд.
2. Вернуться в И. п.

• И. п. – ноги врозь, палка за головой, широкий хват (рис. 41).

1. Поворот влево.
2. И. п.
3. Поворот вправо.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, палка впереди, хват широкий (рис. 42).

1. Поднимая палку, прогнуться, ноги и руки ровные.

2. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

- И. п. – О. с., палка на полу (рис. 43).

Перепрыгивание палки на двух ногах: вправо – влево.

Продолжать 15 – 50 с.