

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 315 Пушкинского района
Санкт-Петербурга

Протокол от «29» августа 2019 г. № 10

«Согласовано»

методическим объединением

учителей начальных классов

Протокол от «28» августа 2019 г. № 1

Утверждаю

Приказ от «30» августа 2019 г. № 215

Директор

А.А. Миренкова

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Шлоб 1 Маркоров Д.С.
«28» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 4а класса
базового уровня
срок реализации 1 год

Составитель:
Безрукова Л.К.
Категория: первая

Санкт-Петербург, Павловск
2019 – 2020 учебный год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 315

Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 315 Пушкинского района
Санкт-Петербурга

Протокол от «29» августа 2019 г. № 10

«Согласовано»

методическим объединением
учителей мич. классов

Протокол от «28» августа 2019 г. № 1

Утверждаю

Приказ от «30» августа 2019 г. № 215

Директор



А.А. Миренкова

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Миренкова Морозова Л.С.
«28» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 4б класса

базового уровня

срок реализации 1 год

Составитель:

Безрукова Л.К.

Категория: первая

Санкт-Петербург, Павловск

2019 – 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 4 классов разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;
- Календарного учебного графика ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга на 2018-2019 учебный год;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга;
- Учебного плана ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич.-5-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-128 с.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и 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 слеты 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.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе -

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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- внедрение современных систем физического воспитания.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, обучающийся должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Образовательная область – «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчета 3 часа в неделю: 102 часа в год.

Используемый учебно – методический комплект.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич.-5-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-128 с.
2. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» Авт.: В.И. Лях. Изд.- М. «Просвещение» 2014

Дополнительная литература и интернет – ресурсы для учителя:

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

6. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
7. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из

базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Обучающийся научится:

- Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физической) деятельности

Обучающийся научится:

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии

физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде отметки по 5-ти балльной системе (минимальный балл – 1, максимальный балл - 5).

Текущий контроль осуществляется в следующих формах:

- проведении проверки знаний с выставлением обучающимся индивидуальных текущих отметок успеваемости по результатам выполнения работ;
- выведение четвертных отметок успеваемости обучающихся путем обобщения текущих отметок, выставленных обучающимся в течение соответствующего учебного периода.

Текущий контроль проводится в виде выполнения обучающимися контрольных упражнений.

Для объективной аттестации обучающихся минимальное число оценок в четверти должно составлять: при 3 ч в неделю – 7 оценок.

Промежуточная аттестация учащихся осуществляется путем выведения годовых отметок успеваемости, выставленных обучающимся в течение соответствующего учебного года.

Контрольные тесты

4 класс Вид контроля	Девочки			Мальчики			Разработчик (Название пособия, авторы, издательство)	Раздел, № страниц
	5	4	3	5	4	3		
Бег 30 м	5.2	6.5-5.6	6.6	5.1	6.5-5.6	6.6	Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» Авт.: В.И. Лях. Изд.-М. «Просвещение» 2014	с.172-173
Бег 6 минут (м)	1050	750-950	650	850	900-1050	1200		
Подтягивание на высокой (низкой перекладине) кол-во раз.	18	8-13	4	5	3-4	1		
Челночный бег 3*10	9.1	10.0-9.5	10.4	8.6	9.5-9.0	9.9		
Прыжок в длину с/м	170	140-155	120	185	140-160	130		
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	7-10	3	8.5	4-6	2	Сборник нормативно-правовых актов «Готов к труду и обороне»(ГТО) Комитет по физической культуре и спорту. 2014	с.16-17
Бег 60 м.	11,9	12,3	12,9	10,5	11,6	12,0		
Бег 1000 м	6:00	6:30	6:50	4:50	6:10	6:30		
Прыжок в длину с/р	260	200	190	290	220	190		
Метание мяча 150 гр.	17	15	13	32	27	24		
Отжимания	12	7	5	16	12	9		

Содержание предмета «Физическая культура» 4 класс

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

- История физической культуры

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
- «Физическая культура (основные понятия)»
- Физическое развитие человека
- Физическая культура человека
- Режим дня и его основное содержание

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); ритмическая гимнастика;

- легкая атлетика: беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);
- бадминтон: овладение техникой передвижения(стойка игрока, способы передвижения); хват ракетки и упражнения (хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); подача (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху); овладение игрой (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общefизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

Распределение учебных часов по разделам программы.

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	23
3	Подвижные и спортивные игры	23
4	Гимнастика с элементами акробатики	30
5	Лыжная подготовка	21
6	Всего часов:	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
			Освоение предметных знаний	УУД		
Знание о физической культуре.						
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	Фронтальный опрос. Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	

Легкая атлетика						
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Текущий. Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку». Мальчики: 5 – 5,1 4 – 6,5-5,6 3 - 6,6 Девочки: 5-5,2 4-6,5-5,6 3-6,	
3	Техника челночного бега	1	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки».	Текущий. Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки».	
4	Тестирование	1	Знать, как проходит	Коммуникативные: эффективно	Разминка в движении,	

	челночного бега 3 х 10 м		тестирование челночного бега 3 х 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	сотрудничать и способствовать про дуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Собачки ногами» Мальчики: 5-8,6 4-9,5-9,0 3-9,9 Девочки: 5-9,1 4-10,0-9,5 3-10,4	
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	
6	Тестирование	1	Знать правила проведения	Коммуникативные: добывать	Беговая разминка с ме-	

	метания мешочка на дальность		тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	шочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	
Подвижные и спортивные игры.						
7	Техника паса в футболе.	1	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».	
Знание о физической культуре.						
8	Спортивная игра «Футбол».	1	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спор-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра	

			тивной игры «Футбол».	в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол».	«Футбол».	
Легкая атлетика.						
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	Познавательные: Проявлять самостоятельность. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Урок «открытия нового знания». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега.	

			«Командные собачки».	отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	Мальчики: 5-330м 4-280м 3-270м Девочки: 5-300м 4-240м 3-230м	
Подвижные и спортивные игры.						
12	Контрольный урок по футболу	1	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».	
Легкая атлетика.						
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» Мальчики: 5-33м 4-26м 3-24м	

					Девочки: 5-22м 4-18м 3-16м	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка». Мальчики: 5-8,5см 4-4-6см 3-2см Девочки: 5-14см 4-7-10см 3-3см	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка». Мальчики: 5-46с 4-36с 3-32с Девочки: 5-40с 4-30с 3-28с	

16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву». Мальчики: 5-185м 4-140-160м 3-130м Девочки: 5-170м 4-140-155м 3-120м	
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса.	Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти вышибалы». Мальчики: 5-5 4- 3-4 3-1 Девочки: 5-18 4- 8-13 3-4	

18	Тестирование виса на время.	1	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы».	
Подвижные и спортивные игры.						
19	Броски и ловля мяча в парах	1	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки».	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».	

20	Броски мяча в парах на точность.	1	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».	
21	Броски и ловля мяча в парах.	1	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны».	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».	
22	Броски и ловля	1	Знать, какие варианты	Коммуникативные: слушать и	Разминка с мячами в	

	мяча в парах у стены.		бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны».	слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны».	парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».	
23	Подвижная игра «Осада города».	1	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».	
24	Броски и ловля мяча.	1	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».	

				заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города».		
25	Упражнения с мячом.	1	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм».	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».	
26	Ведение мяча.	1	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм».	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм».	
27	Подвижные игры.	1	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	

			четверти.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти.		
Гимнастика с элементами акробатики.						
28	Кувырок вперед.	1	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка».	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка».	

				Познавательные: выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка».		
Знания о физической культуре.						
30	Зарядка.	1	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	
Гимнастика с элементами акробатики.						
31	Кувырок назад.	1	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	

				туннеле».		
32	Круговая тренировка	1	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.	
33	Стойка на руках.	1	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на руках, правила подвижной игры «Парашютисты».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Зарядка, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты».	

Знания о физической культуре.						
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Паращютисты.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Паращютисты».	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Паращютисты».	
Гимнастика с элементами акробатики.						
35	Гимнастические упражнения.	1	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	Разминка на гимнастических матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание.	
36	Висы.	1	Знать, какие варианты	Коммуникативные: добывать	Разминка на матах с	

			висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян».	недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян».	
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса за весом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, висеть за весом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис за весом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	
38	Круговая тренировка.	1	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в	Разминка с гимнастическими палками, круговая	

			подвижной игры «Удочка».	устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	тренировка, подвижная игра «Удочка».	
39	Прыжки в скакалку.	1	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку } подвижная игра «Горячая линия». Мальчики: 5-90 4-80 3-70 Девочки: 5-100 4-90 3-80	
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия».	

				способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия».		
41	Лазанье по канату в два приема	1	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку.	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен».	
42	Круговая тренировка.	1	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	

				в мяч с фигурами».		
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч».	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	
45	Махи на гимнастических кольцах.	1	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила подвижной игры	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах,	

			«Ловишка с мешочком на голове».	учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	
46	Круговая тренировка.	1	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	
47	Вращение обруча.	1	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».	

				самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокор- рекции. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса».		
48	Круговая тренировка	1	Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса».	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса».	
Лыжная подготовка.						
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных	

				деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	палок.	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	Урок общеметодологической направленности. Взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению техники спец. упражнений на лыжах.	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	

				Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом.		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	
53	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	

				различными ходами, обгонять на лыжной трассе.		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	
55	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	

56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч-	

	на лыжах.		подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	кой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	
59	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	

				«змейкой», играть в подвижную игру «Подними предмет»».		
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой»,	

			«Накаты» и «Подними предмет».	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	подвижная игра «Накаты».	
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	

				препятствий и само коррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	

				«Подними предмет».		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет».	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание. Без учета времени.	
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Знать, как передвигаться на лыжах различными способами.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».	
Легкая атлетика.						
70	Полоса препятствий.	1	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	

				полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка».		
71	Усложненная полоса препятствий.	1	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением».	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».	

				препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением».		
Знания о физической культуре.						
74	Физкультминутка.	1	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением».	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением».	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»	
Гимнастика						
75	Знакомство с опорным прыжком.	1	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок	

			спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопках».	условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный.	в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хопках».	
76	Опорный прыжок.	1	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопках»ю	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопках».	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хопках».	
77	Контрольный урок по опорному прыжку.	1	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.	

Подвижные и спортивные игры.						
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	
79	Подвижная игра «Пионербол».	1	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол».	Урок «открытия» нового знания. Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением».	
80	Упражнения с мячом.	1	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по-	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра	

			правила подвижной игры «Пионербол».	ведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол».	«Пионербол».	
81	Волейбольные упражнения.	1	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол».	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».	
82	Контрольный урок по волейболу.	1	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные:	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».	

				применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол».		
Легкая атлетика.						
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».	
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель».	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	
Гимнастика.						
85	Тестирование виса	1	Знать правила проведения	Коммуникативные:	Разминка с гимнасти-	

	на время.		тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч».	добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».	ческими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч».	
86	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол».	1	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в спортивную игру.	
Легкая атлетика.						
87	Тестирование прыжка в длину	1	Знать правила проведения тестирования прыжка в	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с	Разминка, направленная на подготовку к	

	с места.		длину с места, правила спортивной игры «Гандбол».	помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол».	прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол». Мальчики: 5-185м 4-140-160м 3-130м Девочки: 5-170м 4-140-150м 3-120м	
Гимнастика .						
88	Тестирование подтягиваний и отжима.	1	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол».	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол». Мальчики: 5-16 4-11 3-7 Девочки: 5-11 4-7 3-3	
89	Тестирование подъема туловища	1	Знать правила проведения тестирования подъема	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Разминка, направленная на развитие коор-	

	из положения лежа за 30 с.		туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол».	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол».	динации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол». Мальчики: 5-46 4-36 3-32 Девочки: 5-40 4-30 3-28	
Подвижные и спортивные игры.						
90	Баскетбольные упражнения.	1	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру.	Урок общеметодологической направленности. Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	
Легкая атлетика.						
91	Тестирование метания малого мяча	1	Знать правила проведения тестирования метания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Разминка с мячом, тестирование метания	

	на точность.		малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол».	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол».	малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».	
Подвижные и спортивные игры.						
92	Спортивная игра «Баскетбол».	1	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	
Легкая атлетика.						
93	Беговые упражнения	1	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».	

				Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч».	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч». Мальчики: 5-5,1 4-6,5-5,6 3-6,6 Девочки: 5-5,2 4-6,5-5,6 3-6,6	
95	Тестирование челночного бега 3 х 10 м.	1	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со-	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» Мальчики: 5-8,6 4-9,5-9,0 3-9,9	

				хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Девочки: 5-9,1 4-10,0-9,5 3-10,4	
96	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне».	
Подвижные и спортивные игры.						
97	Футбольные упражнения	1	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».	

				препятствий и само коррекции.		
98	Спортивная игра «Футбол».	1	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять футбольные.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол».	
99	Бег на 1000 м	1	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол».	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол». Мальчики: 5-4:50 4-5:50 3-6:10 Девочки: 5-5:10 4-6:20 3-6:30	
100	Спортивные игры.	1	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы-	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки.	

				шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры.		
101	Подвижные и спортивные игры.	1	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.	
102	Подвижные и спортивные игры.	1	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.	

				необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.		
--	--	--	--	---	--	--

Лист коррекции программы.

№ урока по плану	№ урока по факту	Тема по плану	Тема по факту	Причина корректировки	Способ корректировки

«___» _____ 201__

Учитель _____ / _____