

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Шумбутская средняя общеобразовательная школа»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ

Рассмотрено»

руководитель МО

Р.К. Фахрутдинова / Р.К. Фахрутдинова /

Протокол № 1 от

«29» августа 2015 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Шумбутская СОШ»

Р.Х. Муталлапова / Р.Х. Муталлапова /

«29» августа 2015 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Шумбутская СОШ»

Р.Х. Фарзутдинов / Р.Х. Фарзутдинов /

Приказ № 98 о/д от
«29» августа 2015 г.

ПРИМЕРНАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура», 1 класс

МБОУ «Шумбутская СОШ»

Фарзутдинова Василия Тагировна

учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2015 г.

2015/2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 класса

1. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

3. Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 1 классе выделяется 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

4 Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. 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 деятельности 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.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I класс	II класс	III класс	IV класс
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола и волейбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

7. Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование 70 часов

Легкая атлетика 21 часов

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

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

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

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

Плавание. Подводящие упражнения.

Гимнастика с основами акробатики 17 часов

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

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

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

Лыжная подготовка 19 часов

На основе техники лыжных ходов:

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.

Передвижение на лыжах до 1 км.

На знания о физической культуре:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности при занятиях с лыжами.

Подвижные игры 42 часа

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности 1класс

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу первого года обучения ученик

научится:

- ✓ правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- ✓ соблюдать личную гигиену, режим дня;
- ✓ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- ✓ устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- ✓ выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

- ✓ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

- ✓ выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловле и ведении мяча, ударах по мячу;
- ✓ выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- ✓ выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- ✓ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- ✓ выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- ✓ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- ✓ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

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

Литература. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс, М. «Вако», 2006.

В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре, 1-4 классы, М., «Вако», 2005.

М.С.Блудилина, С.В.Емельянов. Физкультура. 1 класс. Поурочные планы. Программа 1-4, Волгоград, 2006.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала			Вид контр о- ля	Дата проведен ия	
				личностные	метапредметные	предметные		план	факт

I-четверть (27 уроков)			Легкая атлетика (11 ч)						
1	Ходьба и бег (5 ч) Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	Вводный	<i>Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</i> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	01.09	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	03.09	
3	Обычный бег. Бег с	Комбин	Ходьба под счет. Ходьба на носках,	Стремление к самостоятельном	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с	<i>Уметь:</i> правильно	Текущий	04.09	

	ускорением.	и ро ван ный	на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	у физическому совершенству.	поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)			
4	Разновидности и ходьбы. Бег с ускорением.	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	8.09	
5	Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	10.09	
	Прыжки (3ч)	Изучение	<i>Инструктаж по ТБ. Возникновение</i>	Проявлять качества	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и	Знать: историю возникновения	Текущий	11.09	

6	Инструктаж по ТБ. Прыжки.	новом материале	<i>физической культуры у древних людей.</i> Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	физической культуры у древних людей. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги			
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.	Регулятивные: планирование - определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищать результат. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	15.09	
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия; прогнозирование - предвосхищать результаты. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	17.09	

					Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников				
9	Бросок малого мяча (3 ч) Бросок малого мяча.	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	18.09	
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	22.09	
11	Метание малого мяча . Подвижная	Комбинированный	<i>Беседа. Режим дня и личная гигиена.</i> Метание малого	Проявлять качества силы, координации и	Регулятивные: контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. Познавательные: общеучебные - вы-	<i>Уметь:</i> правильно выполнять	Текущий	24.09	

	игра «Кто дальше бросит».	й	мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	быстроты при метании малого мяча.	бирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог по технике прыжка	основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
Гимнастика с основами акробатики (17 ч)									
12	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно».	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь</i> : выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	25.09	
13	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Размыкание в шеренге и колонне на месте. Группировка. Перекаты в группировке, лежа	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Регулятивные: планирование — выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические — использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные:	<i>Знать</i> : названия основных гимнастических снарядов <i>Уметь</i> : выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в	Текущий	29.09	

			на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Названия основных гимнастических снарядов		инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	комбинации			
14	Основная стойка. Построение в шеренгу. Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Совушка».	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Построение в круг колонной и шеренгой. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	01.10	
15	Основная стойка. Построение в шеренгу.	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Совершенствование осанки и координации.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы; использовать <i>диалог</i>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	02.10	
16	Построение в круг. Группировка.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг.	Развитие гибкости, ловкости.	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические	Текущий	06.10	

			Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		задач. Познавательные: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	элементы отдельно и в комбинации			
17	Основная стойка. Построение в круг. Игра «Космонавты».	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	08.10	
18	Равновесие. Строевые упражнения (6 ч) Инструктаж по ТБ. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	09.10	

			«Змейка».						
19	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. ОРУ с обручами. Вис стоя спереди, сзади Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: общеучебные - ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	13.10	
20	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	15.10	

21	Повороты направо, налево.	Совершения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: общеучебные - контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	16.10	
22	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Класс, стой!». Игра «Западня».	Совершения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	РЕГУЛЯТИВНЫЕ: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. КОММУНИКАТИВНЫЕ: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	20.10	
23	Повороты направо,	Совершения	Повороты направо, налево. Выполнение	Формировать правильную осанку, учиться	РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планирование - составлять план и последовательность действий.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и	Текущий	22.10	

	налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	ше нс тв ов ан ия	команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	держат равно весе ие.	<i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> информационные — искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	упражнения в равновесии			
24	Опорный прыжок, лазание (5 ч) Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: общеучебные — осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	23.10	
25	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Игра «Ниточка и иголочка».	Комплексный	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Преодоление полосы препятствий с	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Регулятивные: оценка - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника;	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	27.10	

			элементами лазанья. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		формулировать собственное мнение и задавать вопросы				
26	Лазание по канату.	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Ползание и переползание попластунски. Игра «Фигуры». Танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег).	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	29.10	
27	Лазание по гимнастической стенке	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ:</i> коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	30.10	

II-четверть (21уроков)

28	Подтягивания	Комп	Подтягивания,	Проявлять	Регулятивные: коррекция - вносить	Уметь: лазать по	Теку	10.11	
----	--------------	------	---------------	-----------	-----------------------------------	------------------	------	-------	--

	, лежа на животе на гимнастической скамейке.	лексный	лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей.	выносливость, силу, координацию.	необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: общеучебные — осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	щий		
Подвижные игры (20 ч)									
29	Подвижные игры (20 ч) Правила в их значении.	Изучение нового материала	<i>Инструктаж по ТБ.</i> ОРУ. Игры на материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные -получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	12.11	
30	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасности.</i>	Совершенствование		Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ:</i> коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	13.11	

					<i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
31	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	Совершенствования	ОРУ. Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ:</i> контроль - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> общеучебные - уметь применять полученные знания в различных вариантах. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	17.11	
32	Олимпийские игры, их история.	Совершенствования		Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ:</i> коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> взаимодействие — слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Знать:</i> -Олимпийские виды спорта.	Текущий	19.11	
33	Игра «Метко в цель»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные:	<i>Знать:</i> названия и правила подвижных игр и эстафет. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	20.11	

					общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	метанием			
34	Игра «Погрузка арбузов»	Совершенствования		Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	<i>Знать:</i> названия и правила подвижных игр и эстафет. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	24.11	
35	Игра «Через кочки и пенечки»	Совершенствования	ОРУ. Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	26.11	

36	Игра «Кто дальше бросит».	Совершенствования		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ:</i> контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> управление коммуникацией - оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча на дальность с места.	Текущий	27.11	
37	Игра «Волк во рву»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ:</i> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> управление коммуникацией - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	01.12	

38	Игра «Посадка картошки».	Совершенствования		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ:</i> саморегуляция - стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: общеучебные</i> — самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> взаимодействие -формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	03.12	
39	Игра «Капитаны»	Совершенствования	ОРУ. Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ: планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	04.12	
40	Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	<i>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. <i>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.. <i>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</i> взаимодействие -строить понятные для партнера высказывания, слушать	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	8.12	

					собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение				
41	Игры «Пятнашки»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные — анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	10.12	
42	Игра «Два мороза».	Совершенствования	ОРУ. Игры на материале раздела «Спортивные игры»: футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча). Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Знать:</i> правила игры в футбол. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	11.12	
43	Игра «Прыгающие воробушки»,	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча).	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	15.12	

			Развитие скоростно-силовых способностей.		сотрудничества - определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог				
44	Игра «Зайцы в огороде».	Совершенствования	ОРУ. Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча, прием и передача мяча.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	17.12	
45	Правила проведения эстафет..	Совершенствования		Воспитывать в себе волю к победе.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Текущий	18.12	
46	Эстафеты с мячом	Комплексный		Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие -	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника	Текущий	22.12	

					вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	безопасности при выполнении эстафет.			
47	Игра «Лисы и куры»	Совершенствование	ОРУ. Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча, прием и передача мяча. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	24.12	
48	Игра «Точный расчет».	Комплексный	ОРУ. Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча, прием и передача мяча. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	РЕГУЛЯТИВНЫЕ: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. КОММУНИКАТИВНЫЕ: взаимодействие — слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	25.12	
III-четверть (27уроков) Лыжная подготовка (19 ч)									
49	Организуящие команды и	Вводный	Инструктаж по ТБ. Правила	Персональный подбор лыжного	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания	Знать: правила ТБ.	Текущий	12.01	

	приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе		поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.	инвентаря.	по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности при занятиях с лыжами. <i>Уметь:</i> правильно выполнять повороты на месте.			
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок	Изучение нового материала	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Уметь:</i> правильно передвигаться в шеренге и в колонне.	Текущий	14.01	

			быстрее».						
51	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	Комплексный	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: передвигаться ступающим шагом	Текущий	15.01	
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комплексный	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее»	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	19.01	
53	Передвижение ступающим	Комплексный	Передвижение ступающим шагом	Совершенствование	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую	Уметь: правильно выполнять	Текущий	21.01	

	шагом с широкими размахиваниями руками	ый	с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	передвижения на лыжах ступающим шагом.	задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	основные движения на лыжах.			
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Изучение нового материала	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	22.01	

55	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	26.01	
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах на подъеме.	Текущий	28.01	
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией -	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий	29.01	

					оценивать собственное поведение и поведение окружающих				
58	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Комплексный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий	02.02	
59	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	04.02	
60	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Комплексный	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией -	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	05.02	

					оценивать собственное поведение и поведение окружающих				
61	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Комплексный	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее».	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	09.02	
62	Передвижение ступающим шагом. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка»,	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	11.02	

			«Нарисовать гармошку».						
63	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	12.02	
64	Спуски и подъемы.	Комплексный	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит?»	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий	23.02	
65	Передвижение на лыжах до 1 км.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий	25.02	

			и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку».	способами передвижения.	при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих				
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий	26.02	
67	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Зачетный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень».	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: правильно выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	01.03	
Подвижные игры на основе баскетбола, футбола и волейбола (22 ч)									
	Подвижные игры (20 ч)	Изучение нового	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Бросок мяча снизу на месте.	Проявлять внимание и ловкость при	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование - адекватно	<i>Знать:</i> правила ТБ <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ,	Текущий	03.03	

68	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	о матер иала	Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	работе с мячом.	использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>			
69	Ловля мяча на месте в парах.	Совершенствования		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие — строить понятные для партнера высказывания	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий	04.03	
70	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол</i>	Текущий	08.03	
71	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Комплексный		Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осу-	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля,</i>	Текущий	10.03	

				результаты. результаты.	ществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол			
72	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	11.03	
73	Ловля мяча на месте.	Совершенствования		Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	15.03	
74	Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с	Стремиться к победе в игре.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе	Текущий	17.03	

			мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	подвижных игр			
75	Игра «Гонка мячей по кругу».	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Стремиться к победе в игре.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	18.03	
IV-четверть(23уроков)									
76	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Совершенствованная	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование -адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий	31.03	
77	Игра в мини-волейбол.	Совершенствованная	Игры на материале волейбола. Ловля мяча на месте. Передача мяча	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные - само-	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, ловля,	Текущий	01.04	

			снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей		стоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие — строить понятные для партнера высказывания	ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-волейбол.			
78	Подбрасывание мяча, подача мяча.	Совершенствование	Подбрасывание мяча, подача мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Стремиться к победе в игре.	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-волейбол.	Текущий	05.04	
79	Игра в мини-волейбол.	Комплексный	Подбрасывание мяча, подача мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-волейбол.	Текущий	07.04	
80	Подбрасывание мяча, подача мяча.	Совершенствование	Подбрасывание мяча, подача мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ори-	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе игр на	Текущий	08.04	

			Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		ентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	материале волейбола.			
81	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	Совершенствования		Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе игр на материале волейбола.	Текущий	12.04	
82	Бросок мяча снизу на месте в щит	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Стремиться к победе в игре.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	14.04	
83	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	Комплексный		Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	15.04	

					поведение и поведение окружающих				
84	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Комплексный	Подвижные игры на материале футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Стремиться к победе в игре.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол.	Текущий	19.04	
85	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Комплексный		Стремиться к победе в игре.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол.	Текущий	21.04	
86	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	Комплексный	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча, ведение мяча. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол.	Текущий	22.04	
87	Игра «Не давай мяча водящему».	Комплексный		Активно включаться в игровые действия,	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на	Текущий	26.04	

				проявлять свои положительные качества.	изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол.			
88	Остановка мяча, ведение мяча.	Комплексный	Остановка мяча, ведение мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол.	Текущий	28.04	
89	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Комплексный		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол.	Текущий	29.04	
Легкая атлетика (10 ч)									
90	Ходьба и бег (4 ч) Бег по размеченным	Комплексный	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением	Развивать скорость, выносливость.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - само-	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий	03.05	

	участкам дорожки		направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		стоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
91	Эстафеты с бегом на скорость	Комплексный		Формирование потребности к ЗОЖ.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	05.05	
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Развивать скорость, ловкость.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	06.05	
93	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	Комплексный		Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление ком-	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	10.05	

					муникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих				
94	Прыжки (3 ч) Прыжок в длину с места.	Комплексный	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	12.05	
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Регулятивные: планирование — составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	13.05	
96	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	17.05	
	Метание мяча (3 ч)	Комплексный	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Метание малого мяча в цель	Проявлять качества силы, координации и	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную.	<i>Знать:</i> правила по ТБ . <i>Уметь:</i> правильно	Текущий	19.05	

97	Метание малого мяча в цель		(2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	быстроты при метании малого мяча.	Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель			
98	Метание набивного мяча из разных положений	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании набивного мяча.	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	20.05	
99	Плавание – жизненно важное умение. Подвижная игра «Снайперы».	Комплексный	<i>Плавание – жизненно важное умение.</i> Подготовительные упражнения при входе в воду. <i>Инструктаж по ТБ.</i> Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Знать:</i> правила по ТБ во время плавания, спортивные способы плавания. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные упражнения при входе в воду,	Текущий	24.05	

			Развитие скоростно-силовых качеств.			помнить инструктаж по ТБ.			
--	--	--	---	--	--	------------------------------	--	--	--

Литература

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. - Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.