

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шөр школа»
Сыктывкарса муниципальной асьюралана велөдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2021 г. № 1

Утверждаю
Директор _____ В.А.Елагина
Приказ от 31.08.2021 г. № 499-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(Срок реализации 4 года)

(Разработана в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом начального общего образования)

Составители:
ШМО учителей
физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП НОО, на основе Примерной программой учебных предметов. Программа рассчитана для обучения учащихся 1-4 классов начального общего образования средней общеобразовательной школы.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»–

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Реализация содержания учебного курса осуществляется с использованием следующих учебников: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Просвещение, 2013 г.

Описание места предмета "Физическая культура" в учебном плане.

Нормативный срок освоения учебного предмета "Физическая культура" на уровне начального общего образования – 4 года – 1,2,3,4 классы.

На изучение предмета "Физическая культура" в начальной школе выделяется 303 ч (1 классы - три часа в неделю, 2-4 классы - 2 часа в неделю):

- в 1 классе - 99 ч (33 учебные недели);
- во 2—4 классах – по 68 ч (34 учебные недели);
- **Форма организации образовательного процесса:** классно-урочная, дистанционная.
- На уроках в соответствии с Программой формирования/развития УУД и РПВ используются следующие формы совместной деятельности учащихся:
- интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию учащихся;
- дискуссии, дающие учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного
- диалога;
- групповая работа или работа в парах, обучающая командной работе и взаимодействию с другими учащимися;
- игровая деятельность, помогающая поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Технологии, используемые в обучении:
- - развивающего обучения,
- - обучения в сотрудничестве,
- - проблемного обучения,
- - развития исследовательских навыков, __

- информационно-коммуникационные,
- - здоровьесбережения и т. д.
- Описание приёмов представлено на <https://drive.google.com/drive/folders/1S4oF-h3mvUuTQfRyvvr3IT76VAVWdeP2n?usp=sharing>.
-
- Ресурс для игрофикации <https://www.classcraft.com/ru/>
-
- Международный проект «Школа реальных дел» <https://sites.google.com/>
-
- Тексты для чтения <https://kot.sh/category/geroi> (рубрика- Герои)
- Кейсы для организации проектной и исследовательской деятельности:
- □ ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/pages/researches.html> <http://skiv.instrao.ru/content/board1/rabochie-materialy/>
-
- □ Портал Функциональная грамотность. Учимся для жизни https://uchitel.club/pedsovet_2020/pisaregion/
-
- Открытый банк заданий ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/otkrytyy-bank-zadaniy-dlya-otsenki-yestestvennonauchnoy-gramotnosti>
-
-

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Ученик получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу;
учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
различать способ и результат действия;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Учащийся получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
преобразовывать практическую задачу в познавательную;
проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
строить сообщения в устной и письменной форме;
ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
основываясь на смысловом восприятии художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
осуществлять синтез как составление целого из частей;
проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
устанавливать аналогии;
владеть рядом общих приёмов решения задач.

Учащийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки Интернета;
записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащийся получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно действовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

При получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Учащиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Они владеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-

символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

Учащиеся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Учащиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Учащиеся получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

Учащийся научится:

находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

определять тему и главную мысль текста;

делить тексты на смысловые части, составлять план текста;

вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;

сравнивать между собой объекты, описанные в тексте,

выделяя 2—3 существенных признака;

понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение;

характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Учащийся получит возможность научиться:

использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

работать с несколькими источниками информации;

сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Учащийся научится:

пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Учащийся получит возможность научиться:

делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования; составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы опрочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Учащийся научится:

высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте; на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Учащийся получит возможность научиться:

сопоставлять различные точки зрения; соотносить позицию автора с собственной точкой зрения; в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей

деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и

внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *выполнять базовую технику самбо;*

- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

- *плавать, в том числе спортивными способами;*

- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Формирование ИКТ компетентности учащихся (метапредметные результаты)

-
- Учащиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно - графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.
-
- Учащиеся познакомятся с различными средствами информационно - коммуникационных
- технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними;
- осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.
- Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств
- ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.
-
- Учащиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.
- Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и

- практических ситуациях.
- В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ - ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у учащихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.
- *Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером*
- Учащийся научится:
 - использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
 - выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
 - организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.
-
- *Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.*
- Учащийся научится:
 - вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т.д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов; рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
 - сканировать рисунки и тексты.
-
- Учащийся получит возможность научиться
 - использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.
-
- *Обработка и поиск информации*
- Учащийся научится:
 - подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
 - описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
 - собирать числовые данные в естественно - научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
 - редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео - и аудиозаписей, фотоизображений;
 - пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать,

- добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;
 - составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
 - заполнять учебные базы данных.
 -
 - Учащийся получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.
 -
 - *Создание, представление и передача сообщений.*
 - Учащийся научится:
 - создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
 - создавать простые сообщения в виде аудио - и видеотрейлеров или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеозаписей, звука, текста;
 - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
 - создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
 - создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера;
 - составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
 - размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
 - пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать
 - ход и результаты общения на экране и в файлах.
 - Учащийся
 - получит возможность научиться:
 - представлять данные;
 - создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».
 -
 - *Планирование деятельности, управление и организация*
 - Учащийся научится:
 - создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах
 - (создание простейших роботов);

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые
- алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя
- с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.
-
- Учащийся получит возможность научиться:
- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной
- деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования,
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Формирование ИКТ компетентности учащихся (метапредметные результаты)

-
- Учащиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно - графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.
-
- Учащиеся познакомятся с различными средствами информационно - коммуникационных
- технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними;
- осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.
- Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств
- ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.
-
- Учащиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.
- Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и
- практических ситуациях.
- В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ - ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у учащихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

- *Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером*
- Учащийся научится:
- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.
-
- *Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.*
- Учащийся научится:
- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т.д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов; рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.
-
- Учащийся получит возможность научиться
- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.
-
- *Обработка и поиск информации*
- Учащийся научится:
- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и
- фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно - научных наблюдениях и экспериментах,
- используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео - и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;
- составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.
-
- Учащийся получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.
-
- *Создание, представление и передача сообщений.*
- Учащийся научится:
 - создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
 - создавать простые сообщения в виде аудио - и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
 - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
 - создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
 - создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера;
 - составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
 - размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
 - пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать
 - ход и результаты общения на экране и в файлах.
- Учащийся
- получит возможность научиться:
 - представлять данные;
 - создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».
-
- *Планирование деятельности, управление и организация*
- Учащийся научится:
 - создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах (создание простейших роботов);
 - определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя
 - с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
 - планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.
- Учащийся получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной
- деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования,
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

1 класс.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История физкультурного комплекса ГТО.

2 класс.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Как и почему появился ГТО.

3 класс.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От норм ГТО к олимпийским медалям.

4 класс.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы ГТО.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

1 класс.

Составление режима дня. Что такое закаливание. Правила для самостоятельного закаливания организма. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка и физкультминутки).

2 класс.

Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Утренняя зарядка, правила составления и выполнения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3 класс.

Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

4 класс.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). народные подвижные игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

1 класс.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

2 класс.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

3 класс.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4 класс.

Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие силовых качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя при сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на

месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,

ловкость и координацию. материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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

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

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

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

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

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания.

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Промежуточная аттестация.

Распределение учебного времени по разделам программы и классам

№ п/п	Вид программного материала	Класс				Кол-во часов (уроков)
		1	2 (2 часа)	3 (2 часа)	4	
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности.	+	+	+	+	+
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	+	+	+	+	+
4	Спортивно оздоровительная деятельность.	+	+	+	+	+
5	Гимнастика с основами акробатики	14	10	10	8	42
6	Легкая атлетика	25	16	16	15	72
7	Лыжные гонки	27	20	20	20	86
8	Плавание	+	+	+	+	+
9	Подвижные игры	16	11	4	6	37
10	Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол	17	9	8 8 2	7 8 4	41 16 8
11	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
12	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+
	Всего часов	99	68	68	68	303

Практическая часть

Класс	Четверть	Контрольный норматив	Всего
1 класс (99 часов)	1 четверть	-	0
	2 четверть	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - контроль техники выполнения.	4
		Контроль техники кувырка вперёд.	
		Контроль техники «подтягивание» - девочки из виса лёжа на низкой перекладине, мальчики из виса на высокой перекладине	
	3 четверть	Контроль техники - прыжок длину с места толчком двумя ногами.	0
		-	
		-	
	4 четверть	Контроль техники выполнения - прыжок в высоту через резинку с 3-х шагов	6
		Контроль техники выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	
		Контроль техники выполнения бега на 30 м	
Контроль техники выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.			
Контроль техники выполнения челночного бег 3x10 метров.			
Контроль техники выполнения бега на 1000м			
Итог			10 ч
2 класс (68 часов)	1 четверть	Бег 30м	8
		Бег 500м	
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
		Челночный бег 3*10м	
		Метание малого мяча в цель	
		Подтягивание: девочки - из виса лёжа на низкой перекладине, мальчики - из виса на высокой перекладине	
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	
	2 четверть	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4
		Кувырок вперёд	
		Стойка на лопатках согнув ноги	
		Кувырок в сторону	
	3 четверть	Акробатическая комбинация	7
		Ступающий шаг	
		Скользкий шаг	
		Повороты на месте	
		Спуски, подъёмы	
		Попеременный двухшажный ход	
		Бег на лыжах 500м	
	4 четверть	Бег на лыжах 1 км	3
		Прыжки в высоту способом "Перешагивание"	
		Челночный бег 4*9м	
	Итог		
3 класс (68 часов)	1 четверть	Бег 1000м	2
		Техника высокого старта	
	2 четверть	Челночный бег 4x9м	2
		2-3 кувырка вперед	
	3 четверть	Стойка на лопатках	3
		Техника ступающего шага	
		Техника скользкого шага без палок	
	4	Бег на лыжах 1км	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			

	четверть	Челночный бег 3х10 метров.	4
		Бег 30 м	
		Бег 1000м	
Итого			11 ч
4 класс (68 часов)	1 четверть	Бег 30м	4
		Бег 1000м	
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1мин	
		Челночный бег 3*10м	
	2 четверть	Подтягивание	1
	3 четверть	Ступающий шаг	2
		Повороты на месте	
	4 четверть	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из вися (мальчики).	2
		Бег на 1000м	
	Итого		

Учебно – тематическое планирование 1 класс

№ уроко в	Дата		Тема урока, элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Универсальные учебные действия.	
	срок	фак т					
1 раздел: легкая атлетика – 10 часов, подвижные игры - 9 , подвижные игры на основе баскетбола – 8 часов							
1			<p><u>ТБ на уроках ФК. Бег с ускорениями. История ГТО:</u></p> <p>1.Кратко рассказать о предмете «Физическая культура».</p> <p>2.Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>3.История физкультурного комплекса ГТО.</p> <p>4.Обычный бег. Бег с ускорением.</p> <p>5.Подвижная игра «Два мороза».</p> <p>6. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Знать: правила ТБ.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)</p>	Текущий	<p>Л. Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре.</p> <p>П. Формирование знаний о жизненно- важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека.</p> <p>К.Адекватно воспринимать информацию.</p> <p>Р.Принимать и сохранять учебную задачу.</p>	
2			<p><u>Учёт. Бег 30метров на время:</u></p> <p>1. Повторить правила поведения в спортивном зале</p> <p>2. Закрепить навыки построения в шеренгу и колонну по одному</p> <p>3. Повторить комплекс упражнений УГГ</p> <p>4. Закрепить навыки быстрого бега</p> <p>5. Бег (30м)</p> <p>6.Подвижная игра «Вызов номеров»</p> <p>7. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Знать: понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30м)</p>	Текущий	<p>Л.Формировать положительные отношения к занятиям физкультуры.</p> <p>П. Развитие стремления точно следовать инструкции учителя.</p> <p>К.Использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Р.Выполнять комплекс строевых упражнений.</p>	
3			<p><u>Игра "Гуси-лебеди", "Найди своё место"</u></p> <p>1. Построение и выполнение команд.</p> <p>2. Игры на внимание</p> <p>3. Игры эстафеты с предметами</p> <p>4. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>5. Игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Знать: правила игр.</p> <p>Уметь провести игру со сверстниками</p>	Текущий	<p>Л. Знание основ моральных норм и ориентация на их выполнение в игровой деятельности.</p> <p>П.Ориентировать в разнообразии подвижных игр.</p> <p>К.Договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности.</p>	

						Р. Следить за самочувствием во время игр.	
4			<p><u>Челночный бег 4х9метров:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну в игре 2. Совершенствовать комплекс УГГ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений 3. Учить челночному бегу 4х9м 	<p>Знать: понятие «челночный бег»</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью</p>	Текущий	<p>Л.Формировать первоначальное представление о челночном беге.</p> <p>П.Устанавливать причинно-следственные связи упражнений с оздоровительными задачами.</p> <p>К.Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.</p> <p>Р.Принимать и сохранять учебную задачу по освоению двигательных действий.</p>	
5			<p><u>Обычный бег. Челночный бег 4х9м:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построения, перестроения 2. Разновидности ходьбы 3. Обычный бег. 4. Комплекс УГГ и правила составления комплекса. 5. Повторить челночный бег 3х10м 6. Игра «Вызов номеров» 	<p>Знать: понятие «челночный бег»</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью</p>	Текущий	<p>Л. Осознано использовать знание, полученные на уроках ФК, при планировании и соблюдении режима дня.</p> <p>П.Соблюдать правила при составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p>К.Использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач.</p> <p>Р.Учить первичным навыкам и умениям организовывать утреннюю зарядку, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня.</p>	

6			<p><u>Игра "Зайцы в огороде":</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построения, перестроения 2. Игры эстафеты с предметами 3. Подвижная игра «Зайцы в огороде» 4. Игра на внимание «Море-земля» 	<p>Знать: правила игр. Уметь провести игру со сверстниками</p>	Текущий	<p>Л. Уважение к чувствам и настроениям другого человека. Развитие выносливости. П. Подбирать необходимые подводящие упражнения. К. Задавать вопросы для уточнения правил игр. Р. Принимать условия выполнения игр, указанную учителем.</p>	
7			<p><u>Прыжки в длину с места:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно» 2. Прыжки на одной, на двух на месте, с продвижением вперёд 3. Учить прыжку в длину с места 4. Командные эстафеты с прыжками 5. Развитие скоростно – силовых качеств 	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги</p>	Текущий	<p>Л. Формирование доброжелательного отношения к людям, через командные эстафеты. Воспитание командного духа. П. Задавать вопросы при отработке техники прыжка. К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений.</p>	
8			<p><u>Прыжки в длину с места:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, перестроение с выполнением команд предыдущих уроков. 2. Прыжки на одной, на двух на месте, с продвижением вперёд 3. Разучить комплекс упражнений для снятия утомления при подготовке домашнего задания 4. Совершенствовать прыжок в длину с места 5. Игры на внимание 	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги</p>	Текущий	<p>Л. Формировать способность к самооценке на основе успешной учебной и физической деятельности. П. Осуществлять выбор упражнений наиболее эффективных в конкретных условиях. К. Адекватно использовать речевые средства для решения учебных задач. Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий.</p>	
9			<p><u>Игра "Куры и лисы":</u></p>	<p>Знать: понятие</p>	Текущий	<p>Л. Знание основных моральных</p>	

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. 2. Подвижная игра «Куры и лисы» 3. Игры по выбору учащихся 	«здоровье» Уметь: проводить игры со сверстниками		<p>норм и их выполнение в игровой деятельности.</p> <p>П. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе..</p> <p>К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Р. Адекватно воспринимать предложения учителя.</p>	
10			<p><u>Метание в цель:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и выполнение команд 2. Разучить новый комплекс УГГ 3. Учить технике ловли мяча двумя руками 4. Учить метанию в цель с места (расстояние до мишени 5-6 м) 5. Игра «Рыбак и рыбки» 	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы в цель и на дальность.	Текущий	<p>Л. Формирование выраженной учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культуры. Развитие силовых качеств.</p> <p>П. Устанавливать причинно-следственные связи упражнений с оздоровительными задачами.</p> <p>К. Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.</p> <p>Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.</p>	
11			<p><u>Метание в цель:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и выполнение команд 2. Повторить комплекс УГГ 3. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками 4. Повторить метание в цель с места (расстояние до мишени 5-6 м) 5. Подвижная игра «Попади в мяч» 	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы в цель и на дальность из различных положений.	Текущий	<p>Л. Определять признаки положительного влияния зарядки на организм. Развитие силовых качеств.</p> <p>П. Уметь сообщать о самочувствии до и после физических упражнений.</p> <p>К. Участвовать в организации игровой деятельности.</p> <p>Р. Принимать и сохранять учебную задачу по освоению двигательных умений.</p>	
12			<p><u>Игры "Вызов Номеров", "Рыбак и рыбки":</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести беседу о здоровом образе жизни. 1. Построение и выполнение команд 3. Разминка в форме эстафет с ОРУ 4. Подвижная игра «Вызов номеров» 5. Игра «Рыбак и рыбки» 	<p>Знать: разницу между хорошо и плохо.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения рук и ног</p>	Текущий	<p>Л. Формирование представления об оздоровительном воздействии физических упражнений, как факторе, позитивно влияющем на здоровье. Развитие скоростных качеств.</p>	

						<p>П. Задавать вопросы, уточняющие понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>К. Аргументировать свою позицию.</p> <p>Р. Планировать свои действия в соответствии с учебной задачей.</p>	
13			<p><u>Метание в цель и на дальность:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, обучение приветствия 2. Совершенствование комплекса УГГ 3. Совершенствование метания в цель и на дальность. 4. Игра «К своим флажкам». 	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы в цель и на дальность из различных положений.</p>	Текущий	<p>Л. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в игре.</p> <p>П. Осознано и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К. Продуктивно взаимодействовать разрешению конфликтов в игре.</p> <p>Р. Следовать правилам техники безопасности во время занятий ФК.</p>	
14			<p><u>Обучение 6 минутному бегу:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, перестроения 2. Комплекс УГГ 3. Обучение 6 минутному бегу (правильный темп бега и дыхания) 4. Подвижная игра «Пятнашки» 	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе</p>	Текущий	<p>Л. Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца. Развитие выносливости.</p> <p>П. Осознано владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр.</p> <p>К. Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Р. Принимать технологию указанную учителем.</p>	
15			<p><u>Игры "Вызов номеров", эстафеты:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) 2. Построение, перестроение 3. Подвижная игра «Вызов номеров» с сочетании с ОРУ. 4. Эстафеты с предметами и без. 	<p>Знать: правила личной гигиены.</p> <p>Уметь: выполнять правила личной гигиены</p>	Текущий	<p>Л. Овладение начальными навыками ухода за собой.</p> <p>П. Выявлять связь занятий ФК с игровой деятельностью.</p> <p>К. Соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>Р. Осуществлять за выполнением правил личной гигиены.</p>	
16			<p><u>Техника ловли и передачи мяча двумя руками:</u></p>	<p>Знать: значение</p>	Текущий	<p>Л. Воспитание правил</p>	

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить построение и выполнение команд 2. Разучить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки 3. Обучение прыжкам через короткую скакалку различными способами 4. Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками 	«осанка» Уметь: выполнять комплекс для профилактики нарушения осанки		<p>соблюдения правильной осанки. П. Читать литературу по здоровому образу жизни. К. Контролировать свою осанку. Р. Оценивать правильность выполнения учебных заданий.</p>	
17			<p><u>Техника ловли и передачи мяча двумя руками:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и выполнение команд 2. Повторить комплекс УГГ 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками 4. Игры – эстафеты с предметами 	Уметь: выполнять ловлю мяча двумя руками	Текущий	<p>Л. Формировать положительное отношение к занятиям физкультуры. П. Осознано участвовать в организации подвижных игр. К. Последовательно и точно передавать информацию партнеру по учебному взаимодействию. Р. Адекватно воспринимать оценку товарищей.</p>	
18			<p><u>Игры "Вызов номеров", эстафеты:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. 2. Построение и выполнение команд 3. Подвижная игра «Вызов номеров» 4. Игры – эстафеты с предметами 	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	<p>Л. Формировать интерес к подвижным играм. Развитие координации движений. П. Анализировать технику игры, строя логические размышления. К. Контролировать свои действия и действия партнеров во время подвижных игр. Р. Вместе с учителем ставить учебные задачи.</p>	
19			<p><u>Броски мяча снизу на месте, ловля мяча на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и выполнение команд 2. Совершенствование техники ловли снизу на месте и передачи мяча двумя руками 3. Игры – эстафеты с предметами. 4. Развитие координационных способностей. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски)	Текущий	<p>Л. Развивать интерес к спортивным играм. П. Использовать терминологию ОРУ. К. При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию. Р. Проявлять познавательную инициативу в учебном процессе.</p>	
20			<p><u>Броски мяча снизу на месте, ловля мяча на</u></p>	Уметь: владеть	Текущий	<p>Л. Развивать интерес к</p>	

			<p><u>месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить построение и перестроение, выполнение команд. 2. Обучение передачи эстафетной палочки на встречу друг другу. 3. Совершенствование техники ловли снизу на месте и передачи мяча двумя руками 4. Развитие координационных способностей. 	мячом (держат, передават на расстояние, ловля, броски)		<p>спортивным играм. Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом.</p> <p>П. Соблюдать правила безопасности при работе с мячом.</p> <p>К. Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками.</p> <p>Р. Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.</p>	
21			<p><u>Игры "Вызов номеров", эстафеты:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить построение и перестроение, выполнение команд. 2. Передача эстафетной палочки на встречу друг другу. 3. Игра «Вызов номеров» 4. Игры на внимание. 	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	<p>Л. Формирование знаний о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма.</p> <p>П. Осознано выбирать подводящие упражнения.</p> <p>К. Адекватно воспринимать информацию.</p> <p>Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств.</p>	
22			<p><u>Броски мяча снизу на месте, ловля мяча на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в форме эстафеты с применением общеразвивающих упражнений. 2. Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. 3. Игра «Передача мяча в колоннах» 4. Развитие координационных способностей. 	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, броски)	Текущий	<p>Л. Понимание значений физической культуры на развитие координационных качеств организма.</p> <p>П. Проводить сравнение изученных приёмов броска мяча.</p> <p>К. Задавать вопросы для уточнения техники.</p> <p>Р. Под руководством учителя планировать свои действия в процессе освоения технике.</p>	
23			<p><u>Броски мяча снизу на месте, ловля мяча на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка с мячами в парах. 2. Передача мяча от груди, из-за головы. 3. Обучение ведению мяча одной рукой. 	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, броски)	Текущий	<p>Л. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в спортивной деятельности. Развитие силовых качеств.</p>	

			4. Эстафеты с мячами.			<p>П. Задавать вопросы в процессе совершенствовании техники.</p> <p>К. Вступать в учебное взаимодействие с одноклассниками.</p> <p>Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники.</p>	
24			<p>Игры "Вызов номеров", эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести разминку в форме эстафет с предметами. 2. Игры «Вызов Номеров», «Волк во рву», «Посадка картошки» 3. Игры на внимание 4. Развитие скоростно-силовых способностей. 	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	<p>Л. Осознание чувств партнера при учебном взаимодействии в парах.</p> <p>П. Задавать вопросы в процессе игр..</p> <p>К. Учитывать позицию партнера.</p> <p>Р. Вносить коррективы в выполнение упражнений.</p>	
25			<p><u>Броски мяча снизу на месте, ловля мяча на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить построение и перестроения. 2. Разминка с мячами в парах. 3. Передача мяча от груди, из-за головы. 4. Обучение ведению мяча одной рукой. 5. Эстафеты с мячами. 	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски)	Текущий	<p>Л. Овладение начальными навыками спортивной игры в баскетбол.</p> <p>П. Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета о игре баскетбол.</p> <p>К. Аргументировать собственную позицию.</p> <p>Р. Составлять план практических действий в критической ситуации.</p>	
26			<p><u>Броски мяча снизу на месте, ловля мяча на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка с мячами в парах. 2. Передача мяча от груди, из-за головы. 3. Обучение ведению мяча одной рукой. 4. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». 	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски)	Текущий	<p>Л. Овладение начальными навыками спортивной игры в баскетбол.</p> <p>П. Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета о игре баскетбол.</p> <p>К. Аргументировать собственную позицию.</p> <p>Р. Составлять план практических действий в критической</p>	

						ситуации	
27			<u>Эстафеты с препятствиями, игра "Через кочки и пенёчки":</u> 1. ОРУ 2. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит» 3. Эстафеты с препятствиями. 4. Подвести итоги первой четверти, дать задание на каникулы.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Л. Осознание чувств партнера при учебном взаимодействии в парах. П. Задавать вопросы в процессе игр.. К. Учитывать позицию партнера. Р. Вносить коррективы в выполнение упражнений	
2 раздел: гимнастика - 14 часов , подвижные игры - 7 часов.							
1-28			<u>ТБ на уроках гимнастики. Учить положению "Упор присев" и группировка:</u> 1. Провести краткую беседу о правилах поведения в спортивном зале, где установлены различные снаряды 2. Инструктаж по технике безопасности во время уроков гимнастики, страховка и само страховка. 3. Учить построению в круг 4. Учить положению «упор присев» и группировка. 5. Провести игру-эстафету с набивными мячами с массой до 1 кг по командам. 6. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Л. Владение первоначальными навыками страховки и само страховки. П. Ориентировать в видах спортивных снарядов К. Следить за действиями партнеров. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.	
2-29			<u>Учить положению "Упор присев" и группировка:</u> 1. Рассказать детям о названии гимнастических снарядов в зале и их назначении. Повторить правила поведения в зале 2. Учить лазанию по гимнастической стенке 3. Закрепить технику положения «упор присев» 4. Учить группировке из положения в «упор присев»	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Л. Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного через знакомство с гимнастикой. Развитие координации движения. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Соблюдать правила игры. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации движений.	

			5. Развитие координационных способностей..				
3-30			<p><u>Игра "Снайпер":</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Повторить построение в круг и провести разминку в кругу (комплекс УГГ) Обучение игры «Снайпер». Игры на внимание 	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Текущий	<p>Л. Соблюдение правил игр. Формирование командного духа.</p> <p>П. Учить задавать вопросы при разборе правил игр..</p> <p>К. Разрабатывать единую тактику в командном взаимодействии.</p> <p>Р. Принимать и сохранять учебную задачу в течение урока.</p>	
4-31			<p><u>Учить лазанию по гимнастической стенке:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Совершенствовать перестроения в 2-4 команды Закрепить порядок выполнения упражнений УГГ Учить перекатам вперед и назад из положения «упор присев» Лазанию по гимнастической стенке Эстафеты с набивными мячами сидя Развитие координационных способностей. 	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	<p>Л. Знание о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие равновесия и координации движений.</p> <p>П. Анализировать акробатические комбинации. Устанавливать собственные способности по их выполнению.</p> <p>К. Осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.</p> <p>Р. Корректировать технику выполнения акробатических комбинаций с учетом ошибок.</p>	
5-32			<p><u>Учить лазанию по гимнастической стенке:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Построения и перестроения Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений Лазанию по гимнастической стенке комплекса УГГ Эстафеты с лазанием, перелезанием, прыжками через снаряды высотой 30-40 см Развитие координационных способностей. 	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	<p>Л. Способность к самооценке на основе успешности физкультурной деятельности. Развитие гибкости.</p> <p>П. Объяснять названия снарядов.</p> <p>К. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь.</p> <p>Р. Планировать свои действия. Самоконтроль.</p>	
6-33			<u>Перестроения. Игра "Снайпер":</u>	Уметь: играть в	Текущий	Л. Способность оказать первую	

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Первая помощь при травмах 2. Построения, перестроения, приветствие 3. Обучение игре «Снайпер» 4. Игры на внимание 	подвижные игры с бегом, прыжками и метанием		<p>помощь при не сложной травме.</p> <p>П. Владеть общими приемами для решения учебных задач.</p> <p>К. Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач в игровой деятельности.</p> <p>Р. Соблюдение правил по технике безопасности.</p>	
7-34			<p><u>Кувырки вперед:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и перестроения 2. Разминка с бегом и ОРУ 3. Совершенствовать кувырки вперед из упора присев 4. Игры – эстафеты с предметами 5. Развитие координационных способностей. 	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	<p>Л. Представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на развитие силы, гибкости, выносливости.</p> <p>П. Анализировать технику выполнения кувырков.</p> <p>К. Задавать вопросы в совершенствовании техники.</p> <p>Р. Адекватно принимать оценку учителя и одноклассников. Вносить коррективы.</p>	
8-35			<p><u>Перекаты, перелезания:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, перестроение 2. Разминка в шеренгах – ОРУ 3. Полоса препятствий 4. Перекаты и перелезания 5. Игры на внимание 6. Развитие координационных способностей. 	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	<p>Л. Формирование учебной мотивации, через силовые упражнения. Стремление к развитию координации.</p> <p>П. Проводить в сравнение и классификацию упражнений.</p> <p>К. Использовать навыки коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности.</p> <p>Р. Учить наблюдать за изменением показателей физических качеств.</p>	
9-36			<p><u>Первая помощь при травмах. Игра "Снайпер":</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить - первая помощь при травмах 2. Построение, приветствие, перестроение в 3 колонны с размыканием «руки в стороны» 	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Текущий	<p>Л. Формирование мотивации к самостоятельным действиям для проведения игр со сверстниками.</p> <p>П. Сохранять учебную задачу.</p> <p>К. Контролировать свои действия в игровой деятельности.</p> <p>Р. Учить правильному</p>	

			3. Комплекс ОРУ на полу 4. Подвижная игра «Снайпер»			выполнению учебных действий.	
10-37			<u>Кувырки вперёд, стойка на лопатках:</u> 1. Построение, приветствие, разучивание команды «по порядку рассчитайсь» 2. Повторить комплекс ОРУ на полу сидя и лёжа 3. Совершенствовать кувырки вперед из «упора присев» 4. Обучение стойке на лопатках с помощью рук. 5. Игра «космонавты» 6. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Л. Формирование учебной мотивации к занятиям гимнастикой. Развитие гибкости. П. Формулировать учебную задачу урока. К. Осуществлять самостраховку. Р. Учить строить план учебных действий.	
11-38			<u>Кувырки вперёд:</u> 1. Закрепить комплекс упражнений на полу 2. Провести кувырки вперед из упора присев 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - контроль техники выполнения. 4. Эстафеты с обручами 5. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учёт	Л. Осознание красоты и здоровья человеческого организма. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Активно вступать в учебное взаимодействие с учителем и со сверстниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.	
12-39			<u>Игры –эстафеты с предметами:</u> 1. Разминка в движении в колонне по одному 2. Игры –эстафеты с предметами 3. Игры на внимание	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Текущий	Л. Формирование мотивации к самостоятельным действиям для проведения игр со сверстниками. П. Сохранять учебную задачу. К. Контролировать свои действия в игровой деятельности. Р. Учить правильно выполнять учебных действий.	
13-40			<u>Кувырки вперёд. Упражнения на равновесие:</u> 1. Построение. Перестроения 2. Стойка на носках на гимнастической скамейке 3. Кувырки вперёд 4. Игра «Змейка»	Уметь: выполнять строевые команды и упражнения в равновесии	Текущий	Л. Формирование мотивации к самостоятельным действиям П. Осознано участвовать в организации игр. К. Учитывать мнение партнеров по команде. Уважать соперника. Р. Вместе с учителем ставить	

			5. Развитие координационных способностей.			учебные задачи.	
14-41			Кувьрки вперёд: 1. Построение. Перестроения. 2. Разминка в эстафетах с кубиками для челночного бега. 3. Кувьрки вперёд - контроль техники. 4. Игра на внимание 5. Развитие координационных способностей.		Учёт	Л. Развитие адекватной самооценки через определения уровня физической подготовки. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Контролировать свои достижения. Р. Оценивание своих физических возможностей.	
15-42			Игра "Перестрелка двух команд": 1. Разминка в движении в колонне по одному 2. Эстафеты с предметами и снарядами 3. Обучение игре «Перестрелка двух команд» 4. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Текущий	Л. Знание норм и правил поведения в коллективном взаимодействии. П. Осознанное участие в играх и эстафетах. К. Соблюдать правила коллективного взаимодействия. Р. Проводить анализ действий одноклассников в игре.	
16-43			Подтягивание. Игры на внимание: 1. Разминка в шеренгах с помощью учащихся (обучение счёту при выполнении упражнений). 2. Контроль техники «подтягивание» - девочки из виса лёжа на низкой перекладине, мальчики из виса на высокой перекладине (одна группа подтягивается, другая группа играет игру «Рыбаки и рыбки»). 3. Подведение итогов по самостоятельной работе групп. 4. Игра на внимание 5. Развитие координационных способностей.		Учёт	Л. Развитие самооценки на основе определения уровня развития физических качеств. Развитие силовых качеств. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Контролировать свои действия во время нормативов. Р. Оценивание своих физических возможностей.	
17-44			Ходьба по гимнастической скамейке: 1. Повторить разминку в шеренгах с помощью учащихся (обучение счёту при		Учёт	Л. Развитие адекватной самооценки через определения уровня физической подготовки.	

			<p>выполнение упражнений).</p> <ol style="list-style-type: none"> Контроль техники - прыжок длину с места толчком двумя ногами. Игра «Рыбаки и рыбки» Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. 			<p>П. Установление причинно-следственных связей подготовительных упражнений с задачами урока.</p> <p>К. Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p> <p>Р. Следовать плану действий, составленных под руководством учителя.</p>
18-45			<p><u>Требования к одежде и обуви для занятий ФК. Игра "Снайпер":</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях) Повторить разминку в шеренгах с помощью учащихся (обучение счёту при выполнении упражнений). Игра «Снайпер» Развитие координационных способностей. 	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием</p>	Текущий	<p>Л. Воспитание этических норм при подборе одежды для занятий спортом.</p> <p>П. Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p>К. Анализировать погодные условия.</p> <p>Р. Следовать советам родителей.</p>
19-46			<p><u>Ходьба по гимнастической скамейке:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Разминка в движении в колонне по одному с применением ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи Игра «Змейка» Развитие координационных способностей. 	<p>Уметь: выполнять строевые команды и упражнения в равновесии</p>	Текущий	<p>Л. Формировать учебную мотивацию к занятиям спортом.</p> <p>П. Самостоятельное восполнение недостающих компонентов в комплексе ОРУ.</p> <p>К. Координировать деятельность, несмотря на различие во мнениях.</p> <p>Р. Оценивать степень участия одноклассников в уроке.</p>
20-47			<p><u>Ходьба по гимнастической скамейке:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Разминка в движении в колонне по одному Игры и эстафеты с применением предметов Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи Развитие координационных способностей. 	<p>Уметь: выполнять строевые команды и упражнения в равновесии</p>	Текущий	<p>Л. Формирование знаний о положительном влиянии занятий гимнастикой на развитие координации, гибкости.</p> <p>П. Сравнение учебных упражнений.</p> <p>К. Осуществлять контроль за страховкой.</p>

						Р.Учить планировать свои действия.	
21-48			<u>Игра"Снайпер»:</u> 1. Разминка с короткими скакалками 2. Игра «Снайпер» 3. Подведение итогов четверти	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Текущий	Л. Осознанное использование знаний, полученных на уроках ФК. П. Осуществлять классификацию упражнений в полосе препятствий. К.Продуктивно содействовать разрешению конфликтов, учитывая позицию партнеров и соперников. Р.Принимать методические указания учителя.	
3 раздел: теория -1 час, лыжная подготовка- 27 часов							
1-49			<u>Значение занятий на лыжах. Температурный режим. Оказание первой помощи при обморожении:</u> 1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Краткий рассказ о значении занятий на лыжах. Температурный режим. 3. Оказание первой помощи при обморожении. 4. Выдающие лыжники Республики Коми	Знать: правила поведения на трассе. Уметь: оказывать первую помощь при обморожении.	Текущий	Л. Следование нормам и инструкциям на уроках лыжной подготовки. П. Составлять устное сообщение о занятиях на лыжах. К.Воспитывать желание активно участвовать в уроке. Р.Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	
2-50			<u>Прохождение дистанции ступающим шагом:</u> 1. Обучение построению с лыжами в руках, надевание и переноска лыж. 2. Проверка обуви и одежды учащихся 3. Прохождение дистанции до 1000 м ступающим шагом 4. Игры на лыжах.	Знать: правила переноски лыж при переходе на трассу. Уметь: подбирать одежду для различной погоды в зимнее время года.	Текущий	Л.Установка на здоровый образ жизни. П.Умение правильно подбирать одежду для разной температуры К. Контролировать действия партнера во время игровой деятельности. Р.Правильно принимать замечания учителя.	
3-51			<u>Обучение скользящего шага:</u>	Знать: правила построения на	Текущий	Л.Формирование интереса к занятиям лыжной подготовки.	

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование построения с лыжами в руках, надевание и переноска лыж. 2. Обучение скользящего шага без палок 3. Прохождение дистанции до 1 км 4. Эстафеты на лыжах. 	лыжах. Уметь: правильно одевать лыжи.		<p>П. Задавать вопросы по уточнению техники.</p> <p>К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Р. Усваивать основу лыжных ходов, действуя по плану, предложенному учителем.</p>	
4-52			<p><u>Обучение скользящего шага:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, обучение команд «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо», «На лыжи становись» 2. Обучение: подъём «лесенкой» 3. Прохождение дистанции до 1 км с целью закрепления техники скользящего шага 4. Игры на лыжах 	Знать: команды «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо», «На лыжи становись» Уметь: выполнять подъём «лесенкой»	Текущий	<p>Л. Развитие координации движений.</p> <p>П. Самостоятельно одевать лыжи.</p> <p>К. Задавать вопросы для уточнения техники.</p> <p>Р. Оценивать правильность выполнения движений.</p>	
5-53			<p><u>Обучение скользящего шага:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, совершенствование команд 2. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками и без до 1 км 3. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» 4. Обучение поворотов на месте переступанием 	Знать: : команды «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо», «На лыжи становись» Уметь: передвигаться скользящим шагом.	Текущий	<p>Л. Формирование представления об оздоровительном влиянии занятий лыжами на организм.</p> <p>П. Ориентироваться в правильном выборе шага на разных участках дистанции.</p> <p>К. Учитывать позицию партнера в игровой деятельности.</p> <p>Р. Вносить необходимые коррективы.</p>	
6-54			<p><u>Обучение скользящего шага:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, совершенствование команд 2. Совершенствовать технику скользящего шага без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой шага до 1 км 3. Эстафеты на лыжах. 	Уметь: передвигаться скользящим шагом по дистанции.	Текущий	<p>Л. Формирование мотивации к занятиям лыжным спортом.</p> <p>П. Проводить сравнения изученных ходов.</p> <p>К. Организовывать и осуществлять сотрудничество на уроке.</p> <p>Р. Под руководством учителя формулировать тему и задачу урока.</p>	
7-55			<p><u>Обучение скользящего шага:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, выполнение команд 2. Совершенствование техники 	Уметь: выполнять команды, передвигаться	Текущий	<p>Л. Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки.</p> <p>П. Вести дневник.</p>	

			скользящего шага с палками 3. Обучение спускам в основной стойке 4. Игры на лыжах.	скользящим шагом по дистанции.		К. Правильно воспринимать и передавать информацию. Р. Контролировать действия партнеров по игре.	
8-56			<u>Обучение скользящего шага:</u> 1. Построение, выполнение команд 2. Совершенствование техники скользящего шага с палками 3. Совершенствование техники спусков и подъёма «лесенкой» 4. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без до 1 км 5. Коми национальные игры на снегу.	Знать: правила игр. Уметь: передвигаться скользящим шагом по дистанции.	Текущий	Л. Знание правил поведения во время уроков лыжной подготовки. П. Проводить классификацию изученных ходов.. К. Организовывать и проводить подвижные игры. Р. Проводить самоанализ выполняемых заданий.	
9-57			<u>Обучение скользящего шага:</u> 1. Построение, выполнение команд 2. Совершенствование техники скользящего шага с палками и без палок. 3. Проверить умение подъёмов «лесенкой» 4. Прохождение дистанции до 1 км изученными способами 5. Коми национальные игры на снегу.	Знать: правила игр. Уметь: передвигаться скользящим шагом по дистанции.	Текущий	Л. Развитие выносливости. П. Задавать вопросы по уточнению техники подъёмов и спусков. К. В процессе учебной деятельности использовать навыки коллективного взаимодействия. Р. Вместе с учителем учить новые игры.	
10-58			<u>Прохождение дистанции 500м с максимальной скоростью:</u> 1. Построение, выполнение команд 2. Прохождение 500 м с максимальной скоростью. 3. Катание и игры на лыжах	Знать: правила игр. Уметь: передвигаться на лыжах с максимальной скоростью	Текущий	Л. Развитие скоростной выносливости.. П. Задавать вопросы по ходу продвижения по дистанции на время. К. Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач. Р. Самостоятельно осваивать спуски на лыжах.	
11-59			<u>Обучение скользящего шага:</u> 1. Построение, приветствие, расчёт по порядку 2. Совершенствовать технику скользящего шага с палками и без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой	Знать: правила расчёта по порядку. Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и	Текущий	Л. Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки. Формирование мотивации к урокам ФК. П. Ориентироваться в терминологии лыжных ходов.	

			шага до 1 км 3. Совершенствование техники припрохождение дистанции до 1 км скользящим шагом 4. Игры. Эстафеты	без.		К. Использовать речь для регуляции своего действия с партнерами. Р. Осуществлять контроль за техникой выполнения своего скольжения.	
12-60			<u>Обучение скользящего шага:</u> 1. Совершенствование техники скользящего шага с палками и без до 1,5км со переменной скоростью. 2. Катание с спусков. 3. Игры народов Коми	Знать: правила игр. Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без	Текущий	Л. Развитие выносливости и координации. П. Выявлять связь ФК с трудовой деятельностью. К. Допускать возможность существования различных точек зрения. Р. Вместе с учителем ставить новые учебные задачи.	
13-61			<u>Обучение скользящего шага:</u> 1. Совершенствование техники скользящего шага с палками и без до 1,5км со средней скоростью. 2. Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке 3. Игры народов Коми	Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, выполнять спуски в основной стойке	Текущий	Л. Формирование представления об скорости передвижения на лыжах. П. Организация самостраховки. К. Ориентироваться на позицию партнера в общении и в учебном взаимодействии. Р. Под руководством учителя планировать свои действия.	
14-62			<u>Обучение скользящего шага:</u> 1. Построение, выполнение ранее изученных команд. 2. Совершенствование техники скользящего шага с палками и без палок до 1,5 км со средней скоростью. 3. Совершенствование техники подъёмов и спусков 4. Игры народов коми	Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, спуски и подъёмы	Текущий	Л. Развитие координации, способности сохранять равновесие на лыжах.. П. Правильно подбирать способы спусков на лыжах с горы. К. Разрабатывать единую тактику. Р. Учить следовать плану действий.	
15-63			<u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u> 1. Обучение технике попеременно-двухшажного хода с палками и без до 1,5км со средней скоростью 2. Совершенствование техники спусков и	Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, спуски и подъёмы	Текущий	Л. Развитие координации, способности сохранять равновесие. П. Объяснять технику ходов на лыжах К. Формулировать собственную	

			<p>подъёмов</p> <p>3. Игры народов Коми</p>			<p>позицию.</p> <p>Р.Рефлексия, как заключительный этап урока.</p>	
16-64			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода с палками и без до 1 км со средней скоростью 2. Игры народов Коми 3. Повороты переступанием на месте. 4. Спуски в основной стойке. 	<p>Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, повороты</p>	Текущий	<p>Л. Воспитание терпения. Развитие координации.</p> <p>П. Осознанное участие в организации и проведение игр.</p> <p>К. Учитывать мнение партнеров по команде.</p> <p>Р.Вносить коррективы в технику выполнения.</p>	
17-65			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода с палками и без до 1 км со средней скоростью 2. Игры народов Коми 3. Повороты переступанием на месте. 	<p>Уметь: правильно выполнять технику попеременно-двухшажного хода на лыжах с палками и без</p>	Текущий	<p>Л. Развитие выносливости и координации.</p> <p>П. Осознано организовывать подвижную игру.</p> <p>К. Отстаивать свое умение, учитывая этические нормы поведения.</p> <p>Р.Проводить анализ действий игроков во время игры.</p>	
18-66			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода с палками и без до 1 км со средней скоростью 2. Игры народов Коми 3. Повороты переступанием на месте. 4. Спуски в основной стойке. 	<p>Знать: правила игр.</p> <p>Уметь: правильно выполнять технику попеременно-двухшажного хода на лыжах с палками и без</p>	Текущий	<p>Л.Знание моральных норм и использование их в игре.</p> <p>П. Анализ техники работы рук.</p> <p>К. Договариваться и приходить к общему решению.</p> <p>Р.Оценивать правильность выполнения действий товарищами.</p>	
19-67			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ранее изученных ходов с палками и без до 1 км со средней скоростью 2. Игры народов Коми 3. Повороты переступанием на месте и в движении. 4. Спуски в основной стойке. 	<p>Знать: правила игр.</p> <p>Уметь: правильно выполнять технику попеременно-двухшажного хода на лыжах с палками и без</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации и скоростной выносливости.</p> <p>П. Анализировать технику выполнения упражнений.</p> <p>К. Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p> <p>Р.На этапе рефлексии ставить цели на следующий урок.</p>	

20-68			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ранее изученных ходов с палками и без до 1 км со средней скоростью. 2. Повороты переступанием на месте и в движении. 3. Спуски в основной стойке. 	<p>Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, выполнять повороты.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации. П. Учить задавать вопросы при совершенствовании техники. К. Строить тактические действия, взаимодействуя с партнерами. Р. Находить средства для достижения новых целей.</p>	
21-69			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода с палками и без до 1 км со средней скоростью 2. Повороты переступанием на месте. 3. Спуски в основной стойке. 	<p>Знать: правила надевания лыж. Уметь: правильно скользить на лыжах.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие выносливости. П. Ориентироваться в подводящих упражнениях. К. Следить за действиями одноклассников в процессе учебной деятельности. Р. Осознанно воспринимать оценку учителя и сверстников.</p>	
22-70			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода с палками и без палок со средней скоростью на выносливость.. 2. Катание с горки. 3. Коми национальные игры. 	<p>Знать: правила игр. Уметь: правильно передвигаться на лыжах.</p>	Текущий	<p>Л. Воспитание командного духа, через игры. П. Формировать умение совершать учебные действия в команде. К. Аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде. Р. Проводить анализ действий игроков во время игр.</p>	
23-71			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода с палками и без палок со средней скоростью на выносливость. 2. Совершенствовать технику спусков и подъёмов. 3. Катание с горки. 	<p>Знать: правила предупреждения обморожения. Уметь: правильно передвигаться на лыжах по разному рельефу</p>	Текущий	<p>Л. Развитие волевых качеств. П. Уметь применять знания на практике. К. Полно и точно передавать информацию однокласснику для выполнения дальнейших действий. Р. Проводить анализ прохождения дистанции.</p>	
24-72			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники 	<p>Знать: правила по ТБ. Уметь: правильно передвигаться на</p>	Текущий	<p>Л. Выполнение правил поведения на уроке. П. Осознанно строить сообщения</p>	

			<p>попеременно-двухшажного хода с палками и без палок со средней скоростью на выносливость.</p> <ol style="list-style-type: none"> Совершенствовать технику спусков и подъёмов. Катание с горки. 	<p>лыжах по разному рельефу</p>		<p>в устной форме, используя терминологию.</p> <p>К. Задавать вопросы в организации собственной деятельности.</p> <p>Р. Проводить самоанализ выполняемых упражнений, вносить коррективы.</p>	
25-73			<p><u>Обучение технике попеременно-двухшажного хода:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода с палками и без палок со средней скоростью на выносливость. Коми национальные игры Катание с горки в различных стойках. 	<p>Знать: правила поведения на лыжах.</p> <p>Уметь: правильно передвигаться на лыжах по разному рельефу</p>	Текущий	<p>Л.Формирование представлений об организации самостоятельных физкультурных занятий.</p> <p>П. Самостоятельно проводить игры.</p> <p>К. Осуществлять взаимопомощь.</p> <p>Р.Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем.</p>	
26-74			<p><u>Эстафеты на снегу:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Игры, эстафеты на снегу разученные ранее. 	<p>Знать: правила игр.</p> <p>Уметь: самостоятельно проводить игры со сверстниками</p>	Текущий	<p>Л.Формирование положительной мотивации к занятию спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>К. Использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач.</p> <p>П. Уметь применять знания на практике.</p> <p>Р.Контролировать действия партнеров по игре.</p>	
27-75			<p><u>Коми игры на снегу:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Коми игры на снегу. Подведение итогов за четверть, задание на каникулы 	<p>Знать: правила игр.</p> <p>Уметь: самостоятельно проводить игры со сверстниками</p>	Текущий	<p>Л.Развитие коллективизма при помощи игры.</p> <p>П. Формулировать учебную задачу. Самостоятельно совершенствовать технику лыжных ходов.</p> <p>К. Умение активно включаться в коллективную деятельность.</p> <p>Р.Учиться выполнять правила</p>	

						поведения и технику безопасности во время самостоятельных лыжных прогулок.	
4 раздел: легкая атлетика - 15 часов, подвижные игры с элементами баскетбола - 9 часов							
1-76			<p><u>Броски мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. История ГТО:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Ведение мяча на месте. 5. Эстафеты с мячами. 6. Игра «Охотники и утки». 7. История физкультурного комплекса ГТО. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<p>Л. Устойчивое следование правилам организации и требованиям к технике безопасности при организации учебного процесса.</p> <p>П. Самостоятельное составление норм поведения на уроках ФК.</p> <p>К. Готовность слушать собеседника.</p> <p>Р. Учиться выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.</p>	
2-77			<p><u>Ведение мяча одной рукой:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Ведение мяча на месте. 5. Эстафеты с мячами. 6. Игра «Охотники и утки». 7. Развитие координационных способностей. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<p>Л. Развитие представления об оздоровительном воздействии физических упражнений.</p> <p>П. Учить задавать вопросы в обучении.</p> <p>К. Воспитывать желание вступать в диалог, опираясь на моральные нормы поведения.</p> <p>Р. Осуществлять контроль за техникой выполнения.</p>	
3-78			<p><u>Ведение мяча одной рукой:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Ведение мяча на месте. 5. Эстафеты с мячами. 6. Игра «Мяч в обруч». 7. Развитие координационных способностей. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<p>Л. Развитие силовых качеств. Формирование стремления следовать инструкциям учителя.</p> <p>П. Анализ техники ведения мяча.</p> <p>К. Задавать вопросы в процессе изучения техники.</p> <p>Р. Принимать технологию,</p>	

						указанную учителем.	
4-79			<p><u>Ведение мяча одной рукой:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Ведение мяча на месте. 5. Эстафеты с мячами. 6. Игра «Мяч в обруч». 7. Развитие координационных способностей. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<p>Л. Развитие координационных способностей. Воспитание воли к победе.</p> <p>П. Устанавливать причинно-следственные связи упражнений с учебной задачей.</p> <p>К. Воспитывать волю к победе в игровой деятельности.</p> <p>Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий.</p>	
5-80			<p><u>Ведение мяча одной рукой:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Ведение мяча на месте. 5. Эстафеты с мячами. 6. Игра «Не давай мяча водящему». 7. Развитие координационных способностей. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<p>Л. Развитие моторики рук и координации движений.</p> <p>П. Следовать учебной задаче.</p> <p>К. Активно участвовать в игровой деятельности.</p> <p>Р. Принимать технологию, указанную учителем.</p>	
6-81			<p><u>Ведение мяча одной рукой:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Ведение мяча на месте. 5. Эстафеты с мячами. 6. Игра «Не давай мяча водящему» 7. Развитие координационных способностей. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	<p>Л. Эмоциональное восприятие урока. Развитие моторики рук.</p> <p>П. Учить задавать и отвечать на вопросы в отработке техники.</p> <p>К. Контролировать свои действия в групповой учебной деятельности.</p> <p>Р. Проводить анализ действий игроков во время учебных упражнений.</p>	
7-82			<p><u>Ловля и передача мяча от груди, и из-за головы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в	Текущий	<p>Л. Развитие координации движений. Формирование адекватной мотивации к занятиям баскетболом.</p> <p>П. Анализировать элементы</p>	

			<p>4. Ведение мяча на месте. 5. Эстафеты с мячами. 6. Игра «Перестрелка». 7. Развитие координационных способностей.</p>	<p>процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>		<p>техники. К. Осуществлять взаимоконтроль в парном взаимодействии. Р. Контролировать действия игроков во время игры.</p>	
8-83			<p><u>Ловля и передача мяча от груди, и из-за головы:</u> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Эстафеты с мячами. 5. Игра «Перестрелка». 6. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие силовых качеств. П. Уметь подбирать подводящие упражнения. К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств.</p>	
9-84			<p><u>Ловля и передача мяча от груди, и из-за головы:</u> 1. Разминка: бег и ОРУ 2. Бросок мяча снизу на месте в щит. 3. Ловля и передача мяча снизу на месте. 4. Эстафеты с мячами. 5. Игра «Перестрелка». 6. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие стремления следовать инструкциям учителя. П. Сравнение техники ловли и броска мяча. К. Использовать навыки коллективного общения. Р. Принимать технологию, указанную учителем.</p>	
10-85			<p><u>Обучение - прыжки в высоту через резинку в 3 шага:</u> 1. Построение. Перестроение. Задачи урока 2. Медленный бег до 1 мин – учить держать заданный темп 3. Разучить комплекс ОРУ с мячами 4. Обучение - прыжки в высоту через резинку в 3 шага 5. Эстафеты с мячами.</p>	<p>Знать правила по ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке, выполнять приземление на две ноги</p>	Текущий	<p>Л. Развитие стремления к совершенствованию техники прыжка в высоту. П. Уметь формулировать тему урока, его задачи. К. Уважать мнение другого. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений.</p>	
11-86			<p><u>Обучение - прыжки в высоту через резинку в 3 шага:</u> 1. Построение, перестроения 2. Бег с ОРУ и прыжками до 3 мин 3. Закрепить прыжок в высоту с разбега в 3 шага.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке, выполнять приземление на две ноги</p>		<p>Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки. П. Оценка собственных возможностей при</p>	

			4. Игра «Вызов номеров»			выполнении прыжков. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция.	
12-87			<u>Обучение - прыжки в высоту через резинку в 3 шага:</u> 1. Построение, перестроения 2. Разминка: бег до 2 мин с переходом на ходьбу, ОРУ 3. Контроль техники выполнения - прыжок в высоту через резинку с 3-х шагов 4. Прыжки через качающуюся скакалку. 5. Игры с мячами.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке, выполнять приземление на две ноги	Учёт	Л. Развитие скоростно-силовых способностей. П. Осознанно исправлять технику прыжка. Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий.	
13-88			<u>Прыжки через качающуюся скакалку, многоскоки:</u> 1. Построение, перестроение из одной шеренги в две после расчёта 2. Закрепить прыжки через качающуюся скакалку 3. Многоскоки. 4. Игра «Вызов номеров».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке, выполнять приземление на две ноги		Л. Развитие скоростно-силовых способностей.. П. Оценка собственных возможностей. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция.	
14-89			<u>Бег с изменением направления, ритма и темпа:</u> 1. Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. 2. Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3. Бег 30м. 4. Эстафеты. 5. Подвижная игра «Снайпер». 6. Развитие скоростных способностей.	Знать правила по ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий.	Л. Развитие скорости, быстроты, реакции. П. Классификация подводящих упражнений. К. Использовать правила поведения в коллективной игровой деятельности. Р. Вносить коррективы в выполнение упражнений.	
15-90			<u>Бег с изменением направления, ритма и темпа:</u> 1. Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. 2. Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3. Контроль техники выполнения "Тест на гибкость". 4. Эстафеты. 5. Подвижная игра «Снайпер».	Знать правила по ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнять тест на гибкость	Учёт	Л. Развитие скоростных качеств. П. Установление причинно-следственных связей при выборе упражнений. К. Отстаивать свою точку зрения. Уважать партнера. Р. Оценивать правильность	

						выполнения движений.	
16-91			<u>Бег с изменением направления, ритма и темпа:</u> 1. Сочетание различных видов ходьбы и ОРУ. 2. Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3. Контроль техники выполнения бега на 30 м 4. Эстафеты. 5. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Учёт	Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки. П. Оценка собственных возможностей при выполнении нормативов. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей.	
17-92			<u>Бег с изменением направления, ритма и темпа:</u> 1. Сочетание различных видов ходьбы и в беге с изменением направления. ОРУ. 2. Контроль техники выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. 3. Подвижная игра «День и ночь». 4. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Выполнять тест на пресс.	Учёт	Л. Знание основных моральных норм поведения и их выполнение в игре и на уроке. П. Осуществлять синтез при составлении при подборе упражнений. К. Уметь разрешать конфликты, учитывая позицию партнеров и соперников. Р. Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей.	
18-93			<u>Прыжки в длину с места, эстафеты:</u> 1. Разучить новый комплекс УГГ для выполнения утром дома 2. Повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. 3. Эстафеты. 4. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	Текущий	Л. Развитие выносливости. П. Осуществлять выбор упражнений в зависимости от конкретных условий. К. Воспитывать активную позицию в учебном взаимодействии. Р. Под руководством учителя ставить новые учебные задачи.	
19-94			<u>Тестирование:</u>	Уметь: правильно	Учёт	Л. Развитие адекватной	

		<p>1. Повторить комплекс УГГ для выполнения утром дома.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Контроль техники выполнения челночного бег 3x10 метров.</p> <p>4. Игры и эстафеты с различными предметами.</p> <p>5. Подвижная игра «Кузнечики»</p>	<p>выполнять основные движения в беге</p>		<p>самооценки через определение уровня физической подготовки.</p> <p>П. Оценка собственных возможностей при выполнении нормативов.</p> <p>К. Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p> <p>Р. Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей.</p>	
20-95		<p><u>Прыжки в длину с разбега:</u></p> <p>1. Повторить комплекс УГГ для выполнения утром дома.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.</p> <p>3. Игры и эстафеты с различными предметами.</p> <p>4. Игра «Снайпер»</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации.</p> <p>П. Осуществлять выбор упражнений в зависимости от конкретных условий.</p> <p>К. Воспитывать активную позицию в учебном взаимодействии.</p> <p>Р. Под руководством учителя ставить новые учебные задачи.</p>	
21-96		<p><u>Работа на развитие силы мышц рук:</u></p> <p>1. Разминка с бегом в колонне по одному.</p> <p>2. Повторить технику выполнения сгибания и разгибания рук из упора лёжа (девочки) и подтягивания из виса (мальчики).</p> <p>3. Подвижная игра «Попади мяч».</p> <p>4. Эстафеты.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять отжимание.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие самооценки через определение уровня физической подготовки.</p> <p>П. Оценка собственных возможностей при выполнении нормативов.</p> <p>К. Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p> <p>Р. Оценивание своих физических возможностей.</p>	
22-97		<p><u>Тестирование:</u></p> <p>1. Разминка с бегом в колонне по одному.</p> <p>2. Контроль техники выполнения бега на 1000м</p> <p>3. Подвижная игра «Попади мяч».</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в беге на выносливость.</p>	Учёт	<p>Л. Развитие координации движений.</p> <p>П. Анализировать выполнение упражнений.</p> <p>К. Учитывать позицию соперников и партнеров по</p>	

			4. Эстафеты.			игре. Р. Учить строить план учебных действий.	
23-98			<p><u>Метание малого мяча в цель:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести беседу по правилам безопасности на открытых водоёмах, о правилах приёма воздушных и солнечных ванн. 2. Метание малого мяча в цель. 3. Подвижные игра «Снайпер» 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	<p>Л. Развитие силовых качеств.</p> <p>П. Характеризовать роль занятий спортом в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.</p>	
24-99			<p><u>Метание малого мяча в цель:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийское движение. Символика, легенды, мифы. 2. Разминка: бег, ОРУ, эстафеты с предметами. 3. Метание малого мяча. 4. Подвижные игры, эстафеты. 5. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. 	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	<p>Л. Установка на здоровый образ жизни.</p> <p>П. Знать о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека.</p> <p>К. Активно вступать в учебное взаимодействие.</p> <p>Р. Учить навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности в организации досуга.</p>	

Учебно – тематическое планирование

2 класс

№ уроков	Дата		Тема урока, элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Универсальные учебные действия.	Домашнее задание
	срок	факт					
1 четверть: легкая атлетика – 8 часов, подвижные игры - 4 часа, подвижные игры с элементами баскетбола - 4 часа.							
1			<p><u>ТБ. Предмет "Физическая культура", История ГТО. Бег 30метров:</u></p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. 2.Кратко рассказать о предмете «Физическая культура» и правилах поведения. 3. Как и почему появился ГТО. 4. Учить построению в колонну по одному, приветствие. 5. Учить бегу на 30 метров с произвольного старта. 6.Учить технике и подбору темпа медленного бега.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила поведения на уроках физической культуры. Знание о влиянии занятий ФК на физическое развитие и физическую подготовленность.</p>	Текущий	<p>Л. Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. П. Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. К. Адекватное восприятие информации. Р. Принимать и сохранять учебную задачу.</p>	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.
2			<p><u>Учет - бег 30метров. СБУ:</u></p> <p>1.Закрепить навыки построения в колонну. 2.Обучение - специальных беговых упражнений (СБУ). 3.КУ – бег 30 метров. 4.Игры по выбору учащихся.</p>		Учёт	<p>Л. Развитие выносливости. П. Развитие стремления точно следовать инструкции учителя. К. Задавать вопросы для уточнения техники. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений. Выполнять комплекс строевых упражнений.</p>	Прочитать главу 1. Стр. 8-13
3			<p><u>Обучение УГГ, её значение. СБУ. Бег на выносливость:</u></p> <p>1.Бег до 3 мин. 2.Роль и значение утренней гигиенической гимнастики (УГГ). 3.Обучение утренней гигиенической гимнастике.</p>		Текущий	<p>указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений. Выполнять комплекс строевых упражнений.</p>	Прочитать главу 2 стр. 115-120

		4. Закрепление СБУ. 5. Обучение бегу на длинные дистанции с правильной постановкой дыхания. 6. Игра на внимание.				
4		Бег на выносливость. УГГ. Бег 60 м: 1. Бег в среднем темпе с изменением направления до 4 минут. 2. Совершенствование УГГ – обучение счёта учащимися. 3. Бег на 60 метров: обучение финиширования. 4. Обучение – игре «Снайпер»	Уметь выполнять строевые упражнения, различные перестроения. Знать разные способы ходьбы, бега, прыжковые упражнения. Иметь представление о	Текущий		Составить комплекс УГГ
5		Учет - бег 500м. Прыжки в длину с разбега: 1. Игра «Найди своё место» - проверка при построении встать на установленное место. 2. Бег в среднем темпе с изменением направления до 4 минут. 3. Повторение СБУ. 4. Разучивание прыжков в длину с разбега на маты.	разновидностях ходьбы. Научиться бегу с высоким подниманием бедра в быстром и медленном темпе. Уметь бегать равномерно, без «рывков», с поддержанием одной скорости. Выносливость.	Учет	Л. Знание основных моральных норм и их выполнение в игровой деятельности. Развитие быстроты реакции, скоростных качеств. П. Проводить сравнение изученных элементов бега. К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Р. Адекватно воспринимать предложения учителя.	Прочитать главу 1 стр. 20-25
6		Прыжки в длину с разбега. Учёт - прыжки в длину с места толчком двумя ногами: 1. Закрепить навыки построения по установленным местам. 2. Закрепить навыки бега в среднем темпе. 3. КУ – прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Закрепление прыжков в длину с разбега на маты.	Иметь представление об истории появления физических упражнений.	Учет		Прочитать главу 1 стр. 20-25
7		Физическое воспитание. Метание мяча в цель: 1. Беседа – история зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивно инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью. 2. Разучивание метания мяча в цель.		Текущий		Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

			4. Игры на внимание.				
8			<u>Физическое воспитание. Метание набивного мяча. Учёт - метание мяча в цель:</u> 1. Физическое воспитание детей в Древней Греции, Риме, Республике Коми. 2. Построение, повороты направо, налево 3. Обучение – метание набивного мяча до 1кг сидя из-за головы. 4. Учёт - техника метания мяча в цель.		Учёт	Л. Формирование выраженной учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культуры. Развитие силовых качеств. П. Устанавливать причинно-следственные связи упражнений с оздоровительными задачами. К. Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.
9			<u>ТБ на уроках п/и. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Учёт - челночный бег 3*10м:</u> 1. Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. 2. ОРУ. 3. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". 4. Эстафеты 5. Развитие скоростно-силовых способностей. 6. КУ - челночный бег 3*10 м.	Иметь представление о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека. Уметь играть в подвижные игры с мячом, прыжками, бегом.	Учёт	Л. Развивать интерес к подвижным играм. Развитие силовых качеств. П. Участвовать в организации подвижных игр. Различать условные обозначения. Анализировать игры, строя логическое мышление. К. Учить элементам и простейшим техническим действиям игры. Р. Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.	Прочитать главу 2 стр. 135-145
10			<u>Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Учёт-подтягивание:</u> 1. Понятие о физических качествах. 2. Развитие скоростно-силовых способностей. 3. Эстафеты. 4. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". 5. КУ - подтягивание (мальчики - из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лёжа на низкой перекладине)		Учёт		Повторить подвижные игры
11			<u>Игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод":</u> 1. ОРУ. 2. Эстафеты. 3. Игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод". 4. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		Повторить подвижные игры

12		<p><u>Игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод".</u> <u>Учёт - поднятие туловища из положения лёжа на спине за 30 сек:</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод". 3. Развитие скоростно-силовых способностей. 4. КУ - поднятие туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</p>		Учёт		Повторить подвижные игры
13		<p><u>ТБ на уроках б/б. Ловля и передача мяча.</u> <u>Броски в цель. Учёт - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу:</u> 1. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола, правила игры. 2. Стойки и передвижения игрока, бег спиной, приставным шагом. 3. Ловля и передача мяча. 4. Броски в цель. 5. КУ - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 6. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	Учёт	<p>Л. Понимание значения физической культуры на развитие силовых качеств организма. П. Проводить сравнение изученных техник. К. Задавать вопросы для уточнения техники. Р. Под руководством учителя планировать свои действия в процессе освоения техники.</p>	Прочитать про правила игры
14		<p><u>Ловля и передача мяча. Броски в цель:</u> 1. Стойки и передвижения игрока, бег спиной, приставным шагом. 2. Ловля и передача мяча в движении. 3. Броски в цель. 4. Игра "Передал - садись". 5. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски)</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации движений. Формирование адекватной мотивации к занятиям баскетболом. П. Учить задавать и отвечать на вопросы в отработке техники. К. Вступать в учебное взаимодействие с одноклассниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники.</p>	Повторить правила игры
15		<p><u>Передачи мяча. Ведение мяча одной рукой:</u> 1. Повторение передачи мяча. 2. Повторение ведения мяча одной рукой. 3. Эстафеты с элементами баскетбола. 4. Игра "Передача мяча в колоннах".</p>	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски)</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации движений. Формирование адекватной мотивации к занятиям баскетболом. П. Учить задавать и отвечать на вопросы в отработке техники.</p>	Прочитать главу 1 стр. 77-81

			5. Развитие координационных способностей.			<p>К. Вступать в учебное взаимодействие с одноклассниками.</p> <p>Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники.</p>	
16			<p>Ведение мяча одной рукой. Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение передачи мяча в движении. 2. Повторение ведения мяча одной рукой. 3. Эстафеты с элементами баскетбола. 4. Игра "Передача мяча в колоннах". 5. Развитие координационных способностей. 	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски)</p>	Текущий	<p>Л. Овладение начальными навыками спортивной игры в баскетбол.</p> <p>П. Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета о игре баскетбол.</p> <p>К. Аргументировать собственную позицию.</p> <p>Р. Составлять план практических действий в критической ситуации.</p>	Прочитать главу 2 стр. 112-114
2 четверть: гимнастика - 10 часов , подвижные игры - 6 часов.							
1-17			<p><u>ТБ на уроках гимнастики. Лазание по наклонной скамейке. Комплекс УГГ:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике и акробатике, правила поведения учащихся при использовании гимнастических снарядов, профилактика травматизма на уроках гимнастики, причины возникновения травм и правила оказания первой доврачебной помощи. 2. Рассказать о значении утренней гимнастики. 3. Разучить комплекс УГГ. 4. Учить лазанию по наклонной скамейке упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь. 5. Разучить эстафеты с подлезанием и перелезанием. 	<p>Уметь: выполнять строевые команды, утреннюю гимнастику.</p>	Текущий	<p>Л. Овладение первоначальными навыками страховки и само страховки.</p> <p>П. Ориентировать в видах спортивных снарядов</p> <p>К. Следить за действиями партнеров.</p> <p>Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.</p>	Составить комплекс УГГ. Обработка и поиск информации.
2-18			<p><u>Кувырок вперед. Стойка на лопатках:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, перестроения используя 	<p>Уметь: выполнять строевые команды и</p>	Текущий	<p>Л . Знание о положительном влиянии занятий физическими</p>	Повторить главу 2 стр. 123-130

		<p>смыкание и размыкание приставными шагами при проведении упражнений УГГ.</p> <p>2. Проверить правильность выполнения комплекса УГГ.</p> <p>3. Учить равновесию в простой ходьбе, и перешагивая набивные мячи, повороты на носках на рейке скамейки.</p> <p>4. Разучить кувырки вперёд.</p> <p>5. Разучить стойку на лопатках согнув ноги.</p>	<p>акробатические элементы.</p>		<p>упражнениями на развитие равновесия и координации движений.</p> <p>П. Анализировать акробатические элементы.</p> <p>К. Осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.</p> <p>Р. Корректировать технику выполнения акробатических элементов.</p>	<p>Кувырки вперёд</p>
3-19		<p><u>Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</u></p> <p><u>Кувырок в сторону:</u></p> <p>1. Правила разработки комплексов общеразвивающих упражнений при использовании в режиме дня школьника.</p> <p>2. Построение, обучение перестроению из одной шеренги в две.</p> <p>3. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>4. Совершенствование кувырков вперёд, стойки на лопатках.</p> <p>5. Разучить кувырки в сторону (подводящие упражнения).</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Л. Способность к самооценке на основе успешности физкультурной деятельности. Развитие гибкости.</p> <p>П. Объяснять названия снарядов.</p> <p>К. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь.</p> <p>Р. Планировать свои действия. Самоконтроль.</p>	<p>Прочитать главу 1 стр. 35-37 Кувырки</p>
4-20		<p><u>Учёт-кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону:</u></p> <p>1. Повторить перестроения.</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>3. Совершенствовать стойку на лопатках согнув ноги, разучить перекаат из стойки на лопатках перекаат вперёд, закрепить кувырки в сторону в группировке.</p> <p>4. КУ – кувырки вперёд.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.</p>	<p>Учёт</p>	<p>Л. Способность оказать первую помощь при не сложной травме.</p> <p>П. Анализировать технику выполнения кувырков.</p> <p>К. Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.</p> <p>Р. Соблюдение правил по технике безопасности.</p>	<p>Повторить главу 1 стр. 35-37 Стойка на лопатках</p>
5-21		<p><u>Учёт-стойка на лопатках. Кувырок в сторону:</u></p> <p>1. Построени, перестроения.</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p>	<p>Уметь: выполнять перестроения и акробатические элементы.</p>	<p>Учёт</p>	<p>Л. Представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на развитие силы, гибкости,</p>	<p>Не задано</p>

		<p>3.Повторить лазание по гимнастической стенке.</p> <p>3.Совершенствовать кувырки в сторону.</p> <p>4.КУ – стойка на лопатках согнув ноги.</p> <p>5.Закрепить перекаат вперёд из стойки на лопатках.</p> <p>6.Провести эстафеты с набивными мячами до 1 кг.</p>			<p>выносливости.</p> <p>П. Владеть общими приемами для решения учебных задач.</p> <p>К.Задавать вопросы в совершенствовании техники.</p> <p>Р.Адекватно принимать оценку учителя и одноклассников.</p> <p>Вносить коррективы.</p>	
6-22		<p><u>Полоса препятствий. Учёт-кувырок в сторону:</u></p> <p>1.Построения, перестроения, приветствие.</p> <p>2.Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий.</p> <p>3.КУ – проверить на оценку знание ОРУ с гимнастическими палками (выборочно).</p> <p>4.Повторить упражнения на равновесие.</p> <p>5.Совершенствование перекаатов в вперёд из стойки на лопатках.</p> <p>6.КУ – кувырки в группировке в сторону.</p> <p>7.Игры.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.</p>	Учёт	<p>Л.Формирование учебной мотивации, через упражнения. Стремление к развитию координации.</p> <p>П.Проводить в сравнение и классификацию упражнений.</p> <p>К.Использовать навыки коллективного взаимодействия.</p> <p>Р.Учить наблюдать за изменением показателей физических качеств.</p>	Прочитать главу 2 стр.130-135
7-23		<p><u>Запрыгивание и спрыгивание с гимнастических снарядов:</u></p> <p>1.Повторить комплекс упражнений со скакалками.</p> <p>2.Повторить запрыгивание и спрыгивание с гимнастического козла.</p> <p>3.Эстафеты с элементами акробатики.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды, запрыгивать и спрыгивать на гимнастические снаряды.</p>	Текущий	<p>Л.Формирование учебной мотивации к занятиям гимнастикой. Развитие гибкости.</p> <p>П.Формулировать учебную задачу урока.</p> <p>К. Осуществлять самостраховку.</p> <p>Р.Учить строить план учебных действий.</p>	Повторить главу 2 стр.130-135
8-24		<p><u>Разучить акробатическую комбинацию:</u></p> <p>1.Закрепить комплекс упражнений со скакалками.</p> <p>2.Закрепить запрыгивание и спрыгивание с гимнастического козла.</p> <p>3.Составить простейшую комбинацию из изученных акробатических элементов.</p> <p>4. Прыжки через скакалки.</p>	<p>Уметь: запрыгивать и спрыгивать на гимнастические снаряды, выполнять акробатическую комбинацию.</p>	Текущий	<p>Л.Осознание красоты и здоровья человеческого организма.</p> <p>П.Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>К.Активно вступать в учебное взаимодействие с учителем и со сверстниками.</p> <p>Р.Проводить самоанализ выполненных упражнений.</p>	Повторить главу 2 стр.130-135 Акробатические элементы

9-25		<p><u>Основы личной гигиены. Осанка. Акробатическая комбинация:</u></p> <p>1. Основы личной гигиены. Понятие о осанке.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Закрепить комбинацию из акробатических элементов.</p> <p>4. Провести эстафеты с прыжками через препятствия.</p>	<p>Уметь: выполнять акробатическую комбинацию.</p>	Текущий	<p>Л. Формирование мотивации к самостоятельным действиям.</p> <p>П. Сохранять учебную задачу.</p> <p>К. Контролировать свои действия.</p> <p>Р. Учить правильно выполнять учебных действий.</p>	Акробатические элементы. Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.
10-26		<p><u>Учёт - акробатическая комбинация:</u></p> <p>1. Построение, перестроение, приветствие.</p> <p>2. Закрепить комплекс упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>3. КУ – проверить комплекс из акробатических элементов.</p> <p>4. Закрепить навыки запрыгивания и спрыгивания с гимнастического козла.</p> <p>5. Игры</p>	<p>Уметь: запрыгивать и спрыгивать на гимнастические снаряды, выполнять акробатическую комбинацию.</p>	Учёт	<p>Л. Формирование мотивации к самостоятельным действиям</p> <p>П. Осознано участвовать в организации урока.</p> <p>К. Учитывать мнение партнеров.</p> <p>Р. Вместе с учителем ставить учебные задачи.</p>	Повторить главу 2 стр. 120-123
11-27		<p><u>ТБ на уроках п/и. Игры "Гуси-лебеди", "Посадка картошки":</u></p> <p>1. Повторить инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр.</p> <p>2. ОРУ.</p> <p>3. Игры "Гуси-лебеди", "Посадка картошки".</p> <p>4. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>5. Эстафеты.</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие самооценки на основе определения уровня развития физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>К. Контролировать свои действия во время игр.</p> <p>Р. Оценивание своих физических возможностей.</p>	Прочитать главу 1 стр. 62-66
12-28		<p><u>Игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч":</u></p> <p>1. ОРУ.</p> <p>2. Игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч".</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>4. Эстафеты.</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие адекватной самооценки через определения уровня физической подготовки.</p> <p>П. Установление причинно-следственных связей подготовительных упражнений с задачами урока.</p> <p>К. Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p>	Повторить главу 1 стр. 62-66

						Р. Следовать плану действий, составленных под руководством учителя.	
13-29			<u>Игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч":</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч". 3. Развитие скоростно-силовых способностей. 4. Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий	Л. Воспитание этических норм при подборе одежды для занятий спортом. П. Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от условий. К. Анализировать игру. Р. Следовать советам родителей.	Повторить главу 1 стр. 62-66
14-30			<u>Игры "Рыбаки и рыбки", "Вызов номеров":</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Рыбаки и рыбки", "Вызов номеров". 3. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий	Л. Формировать учебную мотивацию к занятиям спортом. П. Самостоятельное восполнение недостающих компонентов в комплексе ОРУ. К. Координировать деятельность, несмотря на различие во мнениях. Р. Оценивать степень участия одноклассников в уроке.	Повторить главу 2. Стр.135-145
15-31			<u>Игры "Рыбаки и рыбки", "Вызов номеров":</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Рыбаки и рыбки", "Вызов номеров". 3. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий	Л. Формирование знаний о положительном влиянии занятий физкультурой на развитие физических качеств. П. Сравнение учебных упражнений. К. Осуществлять контроль за игрой. Р. Учить планировать свои действия.	Повторить главу 2. Стр.135-145
16-32			<u>Игры "Конники-спортсмены", игры на внимание:</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Конники-спортсмены". 3. Развитие скоростно-силовых способностей. 4. Повторить игры на внимание. 5. Подведение итогов четверти.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий	Л. Осознанное использование знаний, полученных на уроках ФК. П. Осуществлять классификацию упражнений в ОРУ. К. Продуктивно содействовать разрешению конфликтов, учитывая позицию партнеров и соперников. Р. Принимать методические указания учителя.	Повторить главу 2. Стр.135-145

3 четверть: лыжная подготовка- 20 часов

1-33		<p><u>ТБ на уроках лыжной подготовки.</u> <u>Повторение скользящего шага:</u> 1. Правила поведения и ТБ на уроках по лыжной подготовке в целях предупреждения травматизма. Температурный режим. Правильное дыхание при передвижении по дистанции. 2. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж. 3. Повторение скользящего шага без палок.</p>	<p>Знать: правила поведения на трассе. Уметь: оказывать первую помощь при обморожении.</p>	Текущий	<p>Л. Следование нормам и инструкциям на уроках лыжной подготовки. П. Составлять устное сообщение о занятиях на лыжах. К. Воспитывать желание активно участвовать в уроке. Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.</p>	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.
2-34		<p><u>Скользкий шаг. Повороты вокруг носков лыж:</u> 1. Построение, обучение команд «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». 2. Повторение скользящего шага без палок. 3. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками 15-20 мин. 4. Повороты на месте вокруг носков лыж.</p>	<p>Знать: правила переноски лыж при переходе на трассу. Уметь: подбирать одежду для различной погоды в зимнее время года.</p>	Текущий	<p>Л. Установка на здоровый образ жизни. П. Умение правильно подбирать одежду для разной температуры К. Контролировать действия во время прохождения дистанции. Р. Правильно принимать замечания учителя.</p>	Повторить главу 2 стр. 153-161
3-35		<p><u>Ступающий шаг. Подъёмы: «лесенкой», «ёлочкой»:</u> 1. Построение, повторение команд предыдущего урока. 2. Совершенствование ступающего шага. 3. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками и без них до 1км. 4. Подъёмы: «лесенкой», «ёлочкой»</p>	<p>Знать: правила построения на лыжах. Уметь: выполнять подъём «лесенкой».</p>	Текущий	<p>Л. Формирование интереса к занятиям лыжной подготовки. П. Задавать вопросы по уточнению техники. К. Соблюдать технику безопасности. Р. Усваивать основу лыжных ходов, действуя по плану, предложенному учителем.</p>	Прогулки на лыжах
4-36		<p><u>Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение:</u> 1. Построение, выполнение команд изученных ранее.</p>	<p>Знать: команды «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо», «На лыжи становись» Уметь: выполнять</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации движений. П. Самостоятельно одевать лыжи. К. Задавать вопросы для</p>	Прогулки на лыжах

		<p>2. Учить поворотам на месте переступанием.</p> <p>3. Учить одноопорному скольжению с размашистым движением рук и попеременным скольжением.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 1 км в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага.</p>	повороты на месте на лыжах.		<p>уточнения техники.</p> <p>Р.Оценивать правильность выполнения движений.</p>	
5-37		<p><u>Учёт - ступающий шаг. Повороты на месте переступанием:</u></p> <p>1. Построение, обучение команды «Лыжи под руку».</p> <p>2. КУ – техника ступающего шага.</p> <p>3. Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без до 1 км.</p> <p>4. Повороты: переступанием в движении.</p> <p>5. Подъёмы изученными способами.</p>	<p>Знать: команды «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо», «На лыжи становись», "Лыжи под руку".</p> <p>Уметь: выполнять повороты, подъёмы.</p>	Учёт	<p>Л.Формирование представления об оздоровительном влиянии занятий лыжами на организм.</p> <p>П. Ориентироваться в правильном выборе шага на разных участках дистанции.</p> <p>К. Учитывать указания учителя.</p> <p>Р.Вносить необходимые коррективы.</p>	Прогулки на лыжах скользящим шагом
6-38		<p><u>Учёт - скользящий шаг:</u></p> <p>1. Построение, совершенствование в выполнении команд изученных ранее.</p> <p>2. КУ- техника скользящего шага без палок.</p> <p>3. Прохождение дистанции со средней скоростью до 1км.</p> <p>4. Повторение изученных способов на поворотах и подъёмах.</p>	Уметь: передвигаться скользящим шагом по дистанции.	Учёт	<p>Л.Формирование мотивации к занятиям лыжным спортом.</p> <p>П. Проводить сравнения изученных ходов.</p> <p>К. Организовывать и осуществлять сотрудничество на уроке.</p> <p>Р.Под руководством учителя формулировать тему и задачу урока.</p>	Не задано
7-39		<p><u>Попеременно - двухшажный ход. Торможения:</u></p> <p>1. Построение, совершенствование ранее изученных команд.</p> <p>2. Обучение попеременно - двухшажного хода с палками.</p> <p>3. Обучение торможений: падением, «плугом», «полуплугом».</p> <p>4. Равномерное прохождение дистанции изученными ходами до 1 км.</p>	Уметь: выполнять команды, передвигаться на лыжах по дистанции, тормозить.	Текущий	<p>Л.Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки.</p> <p>П. Вести дневник.</p> <p>К. Правильно воспринимать и передавать информацию.</p> <p>Р.Контролировать действия при передвижении на лыжах.</p>	Имитация изученного хода. Обработка и поиск информации
8-40		<u>Попеременно - двухшажный ход.</u>	Знать: правила	Текущий	Л. Знание правил поведения во	Катание с горок

		<p><u>Торможения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, напоминание о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторение попеременно -двухшажног охода с палками. 3. Повторение торможений: падением, «плугом», «полуплугом». 4. Равномерное прохождение дистанции изученными ходами до 1,5 км. 	<p>поведения.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным - двухшажным ходом по дистанции, тормозить.</p>		<p>время уроков лыжной подготовки.</p> <p>П. Проводить классификацию изученных ходов.</p> <p>К. Правильно воспринимать и передавать информацию.</p> <p>Р.Проводить самоанализ выполняемых заданий.</p>	с торможением
9-41		<p><u>Попеременно - двухшажный ход. Учёт - повороты на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Оказание первой доврачебной помощи при обморожении. 2. Закрепление техники попеременно - двухшажного хода с палками и без. 3. КУ – техника поворотов на месте. 4. Прохождение дистанции со средней скоростью до 1,5км. 	<p>Знать: правила расчёта по порядку.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременно - двухшажным ходом.</p>	Учёт	<p>Л. Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки. Формирование мотивации к урокам ФК.</p> <p>П. Ориентироваться в терминологии лыжных ходов.</p> <p>К. Использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Р. Осуществлять контроль за техникой выполнения своего скольжения.</p>	Катание с гор
10-42		<p><u>Катание с гор. Техника спусков:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, передвижение на склон. 2. Катание с гор. 3. Обучение технике спусков в основной и низкой стойках. 	<p>Уметь: правильно спускаться с горок.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации.</p> <p>П. Выявлять связь ФК с трудовой деятельностью.</p> <p>К. Допускать возможность существования различных точек зрения.</p> <p>Р.Вместе с учителем ставить новые учебные задачи.</p>	Катание с гор
11-43		<p><u>Учёт - подъёмы и спуски. Эстафеты:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, переход на место проведения урока. 2. КУ– техника подъёмов и спусков. 3. Провести эстафету с этапами до 50 м. 4. Прохождение дистанции изученными способами с палками до 500 м. 	<p>Уметь: правильно выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, выполнять спуски с горок.</p>	Учёт	<p>Л.Формирование представления о скорости передвижения на лыжах.</p> <p>П. Организация самостраховки.</p> <p>К. Ориентироваться на позицию партнера в общении и в учебном взаимодействии.</p> <p>Р.Под руководством учителя планировать свои действия.</p>	Не задано
12-44		<p><u>Эстафеты и игры на лыжах:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерное передвижение 	<p>Уметь: правильно выполнять изученный ход</p>	Текущий	<p>Л.Развитие координации, способности сохранять равновесие</p>	Изучить игры на лыжах.

		изученными способами до 2 км. 2. Эстафеты и игры на лыжах без палок.	на лыжах с палками и без.		на лыжах. П. Правильно подбирать способы передвижения на лыжах по дистанции. К. Разрабатывать единую тактику. Р. Учить следовать плану действий.	Обработка и поиск информации
13-45		<u>Учёт - попеременно - двухшажный ход. Коми национальные игры:</u> 1. Построение, выполнение команд. 2. КУ - техника попеременно - двухшажного хода. 3. Коми Национальные игры на лыжах.	Уметь: правильно выполнять изученный ход на лыжах с палками и без.	Учёт	Л. Развитие координации, способности сохранять равновесие. П. Объяснять технику ходов на лыжах. К. Формулировать собственную позицию. Р. Рефлексия, как заключительный этап урока.	Не задано
14-46		<u>Учёт - бег на лыжах 500м. Катание с горок:</u> 1. Построение, проверка инвентаря. 2. КУ – бег на лыжах 500м. 4. Коми национальные игры.	Уметь: правильно выполнять технику разученных ходов.	Учёт	Л. Развитие координации. П. Учить задавать вопросы при совершенствовании техники. К. Строить тактические действия, взаимодействуя с партнерами. Р. Находить средства для достижения новых целей.	Не задано
15-47		<u>Спуски, подъёмы, торможения. Игра «Пройди ворота»:</u> 1. Построение, передвижение на склон. 2. Повторение техники спусков и подъёмов, торможений. 3. Игра «Пройди ворота». 4. Катание с горки.	Уметь: правильно выполнять спуски с горы.	Текущий	Л. Воспитание командного духа, через игры. П. Формировать умение совершать учебные действия в команде. К. Аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров. Р. Проводить анализ действий игроков во время игры.	Катание с горок
16-48		<u>Спуски, подъёмы, торможения. Учёт- бег на лыжах 1 км:</u> 1. Построение, разминка на лыжах. 2. КУ – бег на лыжах 1 км. 3. Повторение поворотов, подъёмов, спусков. 4. Катание с горки.	Уметь: правильно передвигаться на лыжах по разному рельефу.	Учёт	Л. Развитие волевых качеств. П. Уметь применять знания на практике. К. Полно и точно передавать информацию однокласснику для выполнения дальнейших действий. Р. Проводить анализ прохождения	Катание с горок

					дистанции.		
17-49			<u>Эстафеты со спусками и подъёмами:</u> 1. Построение, разминка на лыжах. 2. Провести эстафету со спусками и подъёмами. 3. Прохождение дистанции до 1000м с палками со средней скоростью. 4. Коми национальные игры.	Знать: правила по ТБ. Уметь: правильно передвигаться на лыжах по разному рельефу.	Текущий	Л. Выполнение правил поведения на уроке. П. Осознанно строить сообщения в устной форме, используя терминологию. К. Задавать вопросы в организации собственной деятельности. Р. Проводить самоанализ выполняемых упражнений, вносить коррективы.	Упражнения для мышц рук
18-50			<u>Коми национальные игры. Повороты, подъёмы, спуски:</u> 1. Построение, перестроения. 2. Повторить прохождение дистанции изученными ходами до 1 км. 3.Повторение поворотов, подъёмов, спусков. 4. Коми национальные игры.	Уметь: правильно передвигаться на лыжах по разному рельефу.	Текущий	Л. Формирование представлений об организации самостоятельных физкультурных занятий. П. Самостоятельно проводить игры. К. Осуществлять взаимопомощь. Р. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем.	Упражнения для мышц рук
19-51			<u>Катание с горок через препятствия:</u> 1. Разминка. 2. Прохождение дистанции до1 км. 3. Катание с горки через препятствия. 4. Коми национальные игры.	Знать: правила игр. Уметь: правильно передвигаться на лыжах по разному рельефу.	Текущий	Л. Формирование положительной мотивации к занятию спортивно-оздоровительной деятельностью. К. Использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач. П. Уметь применять знания на практике. Р. Контролировать действия партнеров по игре.	Не задано
20-52			<u>Коми национальные игры. Повторение изученных ходов:</u> 1. Построение, разминка на лыжах. 2. Закрепление техники ходов при прохождении дистанции. 3. Коми национальные игры. 4. Подвести итоги успеваемости за 3 четверть.	Знать: правила игр. Уметь: правильно передвигаться на лыжах по разному рельефу.	Текущий	Л. Развитие коллективизма при помощи игры. П. Формулировать учебную задачу. К. Умение активно включатся в коллективную деятельность. Р. Учиться выполнять правила поведения и технику безопасности	Прогулки на лыжах

						во время самостоятельных лыжных прогулок.	
4 четверть: подвижные игры - 1 час, спортивные игры (баскетбол) - 5 часов, легкая атлетика - 8 часов, спортивные игры (футбол) - 2 часа.							
1-53			<u>ТБ на уроках подвижных игр.</u> <u>Промежуточная аттестация:</u> 1. Повторить инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. 2. ОРУ. 3. Игры "Конники-спортсмены". 4. Развитие скоростно-силовых способностей. 6. Промежуточная аттестация.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий	Л. Устойчивое следование правилам организации и требованиям к технике безопасности при организации учебного процесса. П. Самостоятельное составление норм поведения на уроках ФК. К. Готовность слушать собеседника. Р. Учиться выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	Прочитать главу 1 стр. 37-47
2-54			<u>ТБ на уроках б/б. История ГТО. Ловля и передача, ведение мяча. Броски в кольцо:</u> 1. Повторить инструктаж по ТБ во время проведения спортивных игр (баскетбол) 2. Повторить как и почему появился ГТО, ступени. 3. Повторение ловли и передачи мяча в движении. 4. Повторение ведения мяча одной рукой. 5. Броски в кольцо. 6. Развитие координационных способностей. 7. Учебная игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.	Текущий	Л. Развитие координации движений. Формирование адекватной мотивации к занятиям баскетболом. П. Анализировать элементы техники. К. Осуществлять взаимоконтроль в парном взаимодействии. Р. Контролировать действия игроков во время игры.	Работа с теорией. Обработка и поиск информации. Правила игры
3-55			<u>Ловля и передача, ведение мяча. Броски. Мини-баскетбол:</u> 1. Повторение ловли и передачи мяча в движении. 2. Повторение ведения мяча одной рукой. 3. Броски в кольцо. 4. Встречные эстафеты с баскетбольными мячами.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.	Текущий	Л. Развитие силовых качеств. П. Уметь подбирать подводящие упражнения. К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств.	Правила игры, жесты

			5. Развитие координационных способностей. 6. Учебная игра в мини-баскетбол.				
4-56			<u>Ловля и передача, ведение мяча. Броски. Мини-баскетбол:</u> 1. Повторение ловли и передачи мяча в движении. 2. Повторение ведения мяча одной рукой. 3. Броски в кольцо. 4. Встречные эстафеты с баскетбольными мячами. 5. Развитие координационных способностей. 6. Учебная игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.	Текущий	Л. Развитие стремления следовать инструкциям учителя. П. Сравнение техники ловли и броска мяча. К. Использовать навыки коллективного общения. Р. Принимать технологию, указанную учителем.	Правила игры, жесты
5-57			<u>Ловля и передача мяча. Ведение мяча одной рукой:</u> 1. Остановки и повороты во время бега. 2. Броски и ловля мяча на месте, в парах, в движении. 3. Повторение ведения мяча одной рукой. 4. Игра "Мяч соседу". 5. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски)	Текущий	Л. Развитие координации движений. Формирование адекватной мотивации к занятиям баскетболом. П. Учить задавать и отвечать на вопросы в отработке техники. К. Вступать в учебное взаимодействие с одноклассниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники.	Правила игры, жесты
6-58			<u>Ведение мяча. Броски в кольцо. Встречные эстафеты:</u> 1. Повторение ловли и передачи мяча. 2. Повторение ведения мяча одной рукой. 3. Броски в кольцо 4. Встречные эстафеты с баскетбольными мячами. 5. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски)	Текущий	Л. Осознание чувств партнера при учебном взаимодействии в парах. П. Задавать вопросы в процессе игр. К. Учитывать позицию партнера. Р. Вносить коррективы в выполнение упражнений	Правила игры, жесты
7-59			<u>ТБ на уроках л/а. Прыжки в высоту способом "Перешагивание":</u> 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Знать: правила по ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке,	Текущий	Л. Развитие стремления к совершенствованию техники прыжка в высоту. П. Уметь формулировать тему	Прочитать главу 2 стр. 114-115

		<p>2. Обучение ходьбе (разной), медленный бег до 1 мин.</p> <p>3. Разучить комплекс УГГ.</p> <p>4. Обучение прыжку в высоту через резинку способом "Перешагивание".</p> <p>5. Игры с мячом.</p>	<p>выполнять приземление на две ноги.</p>		<p>урока, его задачи.</p> <p>К. Уважать мнение другого.</p> <p>Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений.</p>	
8-60		<p><u>Прыжки в высоту способом "Перешагивание":</u></p> <p>1. Совершенствование разных видов ходьбы. Медленный бег до 2 мин.</p> <p>2. Обучение перестроению из одной шеренги в две после расчёта.</p> <p>3. Повторение прыжка в высоту через резинку способом "Перешагивание".</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке</p>	Текущий	<p>Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки.</p> <p>П. Оценка собственных возможностей при выполнении прыжков.</p> <p>К. Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p> <p>Р. Волевая саморегуляция.</p>	Повторить главу 2 стр. 114-115
9-61		<p><u>Учёт - прыжок в высоту способом "Перешагивание":</u></p> <p>1. Повторение перестроения из одной шеренги в две.</p> <p>2. Медленный бег до 2 мин.</p> <p>3. Повторение прыжка в высоту способом "Перешагивание".</p> <p>4. КУ - прыжок в высоту способом "Перешагивание".</p> <p>5. Эстафеты со скакалками.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в отжимании</p>	Учёт	<p>Л. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>П. Осознанно исправлять технику прыжка.</p> <p>Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий.</p>	Не задано
10-62		<p><u>Челночный бег 4*9м. Работа со скакалками:</u></p> <p>1. Разминка: бег и ОРУ со скалками.</p> <p>2. Медленный бег до 3 мин.</p> <p>3. Повторение челночного бега 4*9 м.</p> <p>4. Работа со скакалками.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>П. Оценка собственных возможностей.</p> <p>К. Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p> <p>Р. Волевая саморегуляция.</p>	Повторить главу 1 стр. 57-62
11-63		<p><u>Высокий старт. Учёт - челночный бег 4*9м:</u></p> <p>1. Разминка в беге с ОРУ.</p> <p>2. Медленный бег до 3 мин.</p> <p>3. Повторение техники высокого старта.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в челночном беге; бегать с максимальной скоростью</p>	Учёт	<p>Л. Развитие скорости, быстроты, реакции.</p> <p>П. Классификация подводящих упражнений.</p> <p>К. Использовать правила</p>	Прочитать главу 1 стр. 73-77

			4. Учет - челночный бег 4х9 метров. 5. Игры по выбору учащихся.			поведения в коллективной игровой деятельности. Р. Вносить коррективы в выполнение упражнений.	
12-64			<u>Высокий старт. Бег с эстафетной палочкой:</u> 1. Разминка в беге с ОРУ, СБУ. 2. Бег на выносливость до 4-х мин. 3. Повторение техники высокого старта. 4. Разучивание передачи эстафетной палочки на дистанции 30, 60м 5. Игры по выбору учащихся.	Уметь: выполнять тест на пресс	Текущий	Л. Развитие скоростно-силовых способностей. П. Оценка собственных возможностей. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция.	Повторить главу 2 стр. 96-104
13-65			<u>Правила приёма воздушных и солнечных ванн летом. Метание мяча:</u> 1. Провести беседу по правилам приёма воздушных и солнечных ванн летом в целях закаливания. 2. Медленный бег до 4 мин, ОРУ. 3. Разучивание метания мяча на дальность 4. Игры по выбору учащихся.	Уметь: бегать на скорость.	Текущий	Л. Развитие выносливости. П. Осуществлять выбор упражнений в зависимости от конкретных условий. К. Воспитывать активную позицию в учебном взаимодействии. Р. Под руководством учителя ставить новые учебные задачи.	Работа с теорией. Обработка и поиск информации.
14-66			<u>Учёт-1 км. Эстафеты с эстафетной палочкой:</u> 1. ОРУ, СБУ 2. Эстафеты с предметами и без, встречная эстафета с эстафетной палочкой 3. Учет - бег 1000м 4. Упражнения на расслабление и дыхание.	Уметь: правильно дышать и распределять силы на длинные дистанции.	Учёт	Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки. П. Оценка собственных возможностей при выполнении нормативов. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей.	Прочитать главу 1 стр. 81-91

15-67		<p><u>ТБ во время ф/б. Перемещения игроков. Остановка и передачи мяча:</u></p> <p>1. Повторить инструктаж по ТБ во время проведения спортивных игр (футбол). История и развитие футбола в России.</p> <p>2. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом.</p> <p>3. Остановка и передача мяча на месте.</p> <p>4. Игра "Точная передача".</p>	<p>Уметь: выполнять технические приёмы.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие координации движений. Формирование адекватной мотивации к занятиям футболом.</p> <p>П. Анализировать элементы техники.</p> <p>К. Осуществлять взаимоконтроль в парном взаимодействии.</p> <p>Р. Контролировать действия игроков во время игры.</p>	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.
16-68		<p><u>Ведение мяча. Игра "Квадрат":</u></p> <p>1. Повторение ведения мяча внешней и средней частью подъёма.</p> <p>2. Игра «Квадрат».</p> <p>3. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>4. Итоги четверти, года.</p>	<p>Уметь: выполнять технические приёмы.</p>	Текущий	<p>Л. Установка на здоровый образ жизни.</p> <p>П. Знать о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека.</p> <p>К. Активно вступать в учебное взаимодействие.</p> <p>Р. Учить навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности в организации досуга.</p>	Работа с теорией. Обработка и поиск информации. Правила игры Вести ЗОЖ

Учебно – тематическое планирование

3 класс

№ уроков	Дата		Тема урока, элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Универсальные учебные действия.	Домашнее задание.
	срок	факт					
1 раздел: легкая атлетика – 8 часов.							
1			<p><u>ТБ на уроках л/а. Различные виды ходьбы. Игра:</u></p> <p>1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 2. От норм ГТО к олимпийским медалям. 3. ОРУ. 4. Развитие скоростных способностей. 5. Игра: «Пустое место».</p>	<p>Знать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	Текущий	<p>Л. Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. П. Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. К. Адекватно воспринимать информацию. Р. Принимать и сохранять учебную задачу.</p>	Прочитать раздел 1. Стр. 8-18
2			<p><u>Олимпийские игры. Перестроения. Бег с ускорениями. Игра:</u></p> <p>1. Олимпийские игры: история возникновения. 2. Перестроения. 3. Бег с максимальной скоростью (30м). 4. Развитие скоростных способностей. 5. Игра: «Пустое место».</p>	<p>Знать элементы построения и перестроения в колонне, в шеренге</p>	Текущий	<p>Л. Формировать положительные отношения к занятиям физкультуры. П. Развитие стремления точно следовать инструкции учителя. К. Использовать речь для регуляции своего действия. Р. Выполнять комплекс строевых упражнений.</p>	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Повторить раздел 1. Стр. 8-18
3			<p><u>Перестроения. Высокий старт. Многоскоки. Игра:</u></p> <p>1. Построения, перестроения по установленным местам. Команды. 2. Многоскоки. 3. Повторить технику высокого</p>	<p>Знать технику выполнения высокого старта. Иметь представление о максимальном</p>	Текущий	<p>Л. Формировать первоначальное представление о строении и движении человеческого тела. П. устанавливать причинно- следственные связи упражнений с оздоровительными задачами.</p>	Повторить раздел 1. Стр. 8-18

		<p>старта.</p> <p>4. 3-х минутный бег.</p> <p>5. Эстафеты с бегом.</p> <p>6. Игра "Белые медведи".</p>	толчке.		<p>К. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.</p> <p>Р. Принимать и сохранять учебную задачу по освоению двигательных действий.</p>	
4		<p><u>Возникновение физического воспитания в РК. Многоскоки.</u></p> <p><u>Учёт - высокий старт:</u></p> <p>1. Рассказать об истории возникновения физического воспитания в Республике Коми.</p> <p>2. Бег до 500 м.</p> <p>3. Многоскоки.</p> <p>4. КУ - техника высокого старта.</p>	<p>Знать и применять комплекс общеразвивающих упражнений во время самостоятельных занятий..</p>	Учет	<p>Л. Осознано использовать знание, полученные на уроках ФК, при планировании и соблюдении режима дня.</p> <p>П. Осуществлять синтез при выполнении комплекса упражнений.</p> <p>К. Использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач.</p> <p>Р. Учит первичным навыкам и умениям выполнять комплекс упражнений.</p>	<p>Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.</p> <p>Прочитать раздел 1, §3, Стр.27</p>
5		<p><u>Метание мяча. Челночный бег 4*9м. Эстафеты:</u></p> <p>1. Метание мяча в цель и на дальность.</p> <p>2. Повторить челночный бег 4х9м.</p> <p>3. Линейные эстафеты</p>	<p>Иметь представление о способах метания малого мяча на дальность.</p> <p>Знать технику метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные</p>	Текущий	<p>Л. Формирование доброжелательного отношения к людям, через командные эстафеты. Воспитание командного духа.</p> <p>П. Задавать вопросы при обработке техники метания.</p> <p>К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.</p> <p>Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений.</p>	<p>Прочитать раздел 3, §12, Стр.104</p>

6			<u>Метание мяча. Учёт - челночный бег 4*9м.:</u> 1. Бег с максимальной скоростью (3-4) повторения. 3. КУ - челночный бег 4х9м. 4. Метание мяча на дальность. 5. Игра «Снайпер».	движения в метании. Метать различные предметы и мячи, из различных положений.	Учет	Л. Формировать способность к самооценке на основе успешной учебной и физической деятельности. П. Осуществлять выбор упражнений наиболее эффективных и конкретных условиях. К. Адекватно использовать речевые средства для решения учебных задач. Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий	Прочитать раздел 3, \$12, Стр.108
7			<u>Значение УГГ. Прыжки в длину с места:</u> 1. Беседа - значение утренней гигиенической зарядки. 2. Бег с изменением направления движения и скорости бега. 3. Прыжки в длину с места. 4. Игра на внимание.	Иметь представление о разновидностях бега. О влиянии УГГ на физическое развитие человека.	Текущий	Л. Формирование выраженной учебно – познавательной мотивации к занятиям физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. П. Устанавливать причинно – следственные связи упражнений с оздоровительными задачами. К. Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.	Обработка и поиск информации. Прочитать раздел 3, \$11, Стр.96
8			<u>Значение УГГ. Прыжки в длину с разбега:</u> 1. Беседа - значение утренней гигиенической зарядки. 2. Бег с изменением направления движения и скорости бега. 3. Прыжки в длину с разбега- обучение технике прыжка. 4. Игра на внимание.	Иметь представление о разновидностях бега. О влиянии УГГ на физическое развитие человека.	Текущий	Л. Формирование выраженной учебно – познавательной мотивации к занятиям физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. П. Устанавливать причинно – следственные связи упражнений с оздоровительными задачами. К. Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.	Обработка и поиск информации. Повторить раздел 3, \$11, Стр.100
2 раздел: подвижные игры на основе баскетбола – 8 часов							
1-9			<u>ТБ на б/б. Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на	Текущий	Л. Формировать положительное отношение к занятиям физкультуры. П. Осознанно участвовать в организации подвижных игр.	Прочитать раздел 2, \$4, Стр.34

		<p>2. Ловля и передача мяча в движении. 3. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом. 4. Броски в щит. 5. Игра "Передал - садись". 6. Развитие координационных способностей.</p>	<p>расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Знать технику безопасности при проведении различных подвижных игр.</p>		<p>К. Последовательно и точно передавать информацию партнеру по учебному взаимодействию. А. Адекватно воспринимать оценку товарищей</p>	
2-10		<p><u>Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом. 3. Броски в щит. 4. Игра "Передал - садись". 5. Развитие координационных способностей.</p>		Текущий	<p>Л. Формировать интерес к спортивным играм. Эмоциональное восприятие образа Родины, через представление о ее героях – спортсменов. Развитие координации движений. П. Анализировать технику игры, строя логические размышления. К. Контролировать свои действия и действия партнеров во время выполнения упражнений в парах. Р. Вместе с учителем ставить учебные задачи.</p>	Прочитать раздел 3, \$15, Стр.129-131
3-11		<p><u>Профилактика травматизма. Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила первой доврачебной помощи. 2. Ловля и передача мяча в движении. 3. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом. 4. Броски в щит. 5. Игра "Мяч - среднему". 6. Развитие координационных способностей.</p>		Текущий	<p>Л. Развивать интерес к спортивным играм. Формировать чувства сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство со спортивными традициями нашего города, страны. П. Использовать терминологию ОРУ. К. При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию. Р. Проявлять познавательную инициативу в учебном процессе.</p>	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Прочитать раздел 3, \$15, Стр.132-133
4-12		<p><u>Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом. 3. Броски в щит.</p>		Текущий	<p>Л. Развивать интерес к спортивным играм. Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом. П. Различать условные обозначения. Анализировать технику игры, строя логические размышления.</p>	Повторить раздел 3, \$15, Стр.132-133

			4. Игра "Мяч - среднему". 5. Развитие координационных способностей.			К. Учить элементам и простейшим техническим действиям игры в футбол. Р. Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.	
5-13			<u>Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом. 3. Броски в щит. 4. Игра "Борьба за мяч". 5. Развитие координационных способностей.	Текущий		Л. Формировать знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма. П. Осознанно выбирать подводящие упражнения. К. Адекватно воспринимать информацию. Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств	Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Повторить раздел 3, \$15, Стр.129-133.
6-14			<u>Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом. 3. Броски в щит. 4. Игра "Борьба за мяч". 5. Развитие координационных способностей.	Текущий		Л. Формировать знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма. П. Осознанно выбирать подводящие упражнения. К. Адекватно воспринимать информацию. Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств Броски мяча в цель	Повторить раздел 3, \$15, Стр.129-133
7-15			<u>Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом. 3. Броски в щит. 4. Игра "Борьба за мяч". 5. Развитие координационных способностей.	Текущий		Л. Формировать знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма. П. Осознанно выбирать подводящие упражнения. К. Адекватно воспринимать информацию. Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств	Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Повторить раздел 3, \$15, Стр.129-133.
8-16			<u>Ловля и передача мяча. Ведение. Броски:</u> 1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на месте правой/левой рукой и в движении шагом.	Текущий		Л. Формировать знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма. П. Осознанно выбирать подводящие упражнения.	Повторить раздел 3, \$15, Стр.129-133.

			3. Броски в щит. 4. Игра "Борьба за мяч". 5. Развитие координационных способностей.			К. Адекватно воспринимать информацию. Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств	
3 раздел. Гимнастика – 10часов.							
1-17			<u>ТБ на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке:</u> 1.Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках гимнастики. 2.Какие задачи решаются на уроках гимнастики. Виды гимнастики и оборудование. 3.Профилактика плоскостопия, комплекс ОРУ. 4. Повторить лазание на гимнастической стенке.	Знать и уметь применять правила поведения в гимнастическом зале. Иметь представление о профилактике плоскостопия. Знать и уметь применять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Текущий	Л. Формирование первоначального представления о строении и движениях человеческого тела. П. Самостоятельное восполнение недостающих упражнений при составлении комплекса ОРУ. Применять правила закаливания в домашних условиях <i>под контролем родителей.</i> К. Следить за действиями партнеров. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на плоскостопие.	Прочитать раздел 2, \$4, Стр.34
2-18			<u>Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Эстафеты с обручами:</u> 1.Повторить лазание на гимнастической стенке, ходьбу по гимнастической скамейке и рейке с подбрасыванием и ловлей мяча. 2. Эстафеты с гимнастическими обручами. 3. Подвижная игра « Стой, олень!».	Уметь правильно выполнять движение на гимнастической стенке, скамейке и рейке.	Текущий	Л. Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного через знакомство с гимнастикой. Развитие координации движения. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Соблюдать правила игры. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации движений.	Прочитать раздел 2, \$4, Стр.34
3-19			<u>Строевые упражнения. Акробатические элементы:</u> 1.Повторить строевые упражнения, перестроение в две шеренги. 2.Повторить технику выполнения акробатических упражнений: стойка на лопатках, « мост» из положения лежа, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Л. Представления о физической красоте человека через знакомство с элементами акробатики. Развитие гибкости. Формирование командного духа. П. Учить задавать вопросы при разборе элементов комбинаций. К. Разрабатывать единую тактику в командном взаимодействии. Р. Принимать и сохранять учебную задачу в течение урока	Прочитать раздел 3, \$13, Стр.110-111

			3. Эстафеты.				
4-20			Упражнения на равновесие. Акробатические элементы: 1.Закрепить упражнения на гимнастической скамейке, бревне (ходьба, стойка, повороты). 2.Продолжать повторение акробатических упражнений: перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. 3. Подвижная игра « Исправь осанку!».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Правильно выполнять движения на гимнастической скамейке и бревне. Сохранять равновесие.	Текущий	Л. Знание о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие равновесия и координации движений. П. Анализировать акробатические комбинации. Устанавливать собственные способности по их выполнению. К. Осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов. Р. Корректировать технику выполнения акробатических комбинаций с учетом ошибок	Прочитать раздел 3, \$13, Стр.112-113
5-21			Акробатические элементы. Комплекс УГГ: 1.Перестроения в две - три шеренги. 2.Закрепить порядок выполнения упражнений комплекса УГГ. 3. Упражнения в равновесии на бревне. 4.Продолжать повторять акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед в группировке. 5.Совершенствование прыжковых упражнений на короткой скакалке.	Уметь правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Л. Способность к самооценке на основе успешности физкультурной деятельности. Развитие гибкости. П. Ориентироваться в подготовительных упражнениях. К. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь. Р. Планировать свои действия. Самоконтроль.	Прочитать раздел 3, \$13, Стр.114-115
6-22			Комплекс УГГ. Учёт - 2-3 кувырка: 1.Перестроения в две - три шеренги. 2.Закрепить порядок выполнения упражнений комплекса УГГ. 3. КУ - 2-3 кувырка вперед. 4. Эстафеты.		Учет	Л. Развитие адекватной самооценки через определения уровня физической подготовки. П. Выявлять умения и неумения. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Принимать и учитывать предложения учителя.	Прочитать раздел 3, \$13, Стр.116-117
7-23			Сравнение ЗОЖ и не ЗОЖ. Учёт - стойка на лопатках: 1.Беседа - сформировать умение сравнения здорового и нездорового	Уметь правильно выполнять упражнения на развитие гибкости.	Учет	Л. Способность к самооценке на основе успешности физкультурной деятельности. Развитие гибкости. П. Ориентироваться в подготовительных	Теория. Работа с текстом: поиск информации и

			образа жизни. 2.ОРУ с предметами 3. КУ - стойка на лопатках. 4.Совершенствование техники выполнения переворота в сторону, «мост»			упражнениях. К. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь. Р. Планировать свои действия. Самоконтроль.	понимание прочитанного Прочитать раздел 3, \$13, Стр.119-120
8-24			<u>Значение закаливания.</u> <u>Упражнения на бревне, скамейке:</u> 1.Закрепить знания о здоровом образе жизни. Значение закаливания для здоровья человека. 2.Совершенствование техники гимнастических упражнений на бревне или скамейке. 3.Силовые упражнения: отжимание, подтягивание. 4.Игра – перетягивание каната.	Уметь выполнять отжимания, подтягивание.	Текущий	Л. Формирование учебной мотивации, через силовые упражнения. Стремление к развитию выносливости и силы. П. Проводить в сравнение и классификацию упражнений. К. Использовать навыки коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. Р. Учить наблюдать за изменением показателей физических качеств	Повторить раздел 3, \$13, Стр.110-112
9-25			<u>Упражнения на бревне, скамейке:</u> 1.Совершенствование техники выполнения ОРУ. 2.Совершенствование техники гимнастических упражнений на бревне или скамейке. 3.Игра - эстафета с преодолением препятствий.	Уметь выполнять упражнения на бревне.	Текущий	Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки. П. Сохранять учебную задачу. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Учить правильно выполнять учебных действий.	Повторить раздел 3, \$13, Стр.114-115
10-26			<u>Разучивание акробатического комплекса:</u> 1.Совершенствование навыков ходьбы и бега. 2.ОРУ упражнения со скакалками. 3.Обучение - акробатический комплекс из изученных элементов. 4.Упражнения для развития гибкости.	Уметь выполнять упражнения со скакалками, выполнять акробатический комплекс	текущий	Л. Развитие самооценки на основе определения уровня развития физических качеств. Развитие силовых качеств. П. Владеть общими приемами для решения учебных задач. К. Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач в игровой деятельности. Р. Самооценка правильности выполнения тестов.	Повторить раздел 3, \$13, Стр.116-117
4 раздел. Подвижные игры – 4 часа.							
1-27			<u>ТБ на уроках п/и. Подвижные</u>	Знать технику	Текущий	Л. Первоначальная ориентация на оценку	Прочитать

		<p>игры. Эстафеты: 1.Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. 1. ОРУ с обручами. 2. Игры "Заяц без логова", "Удочка". 3. Эстафеты. 4. Развитие скоростно - силовых способностей.</p>	<p>безопасности при проведении различных подвижных игр. Уметь соблюдать правила подвижных игр</p>		<p>результатов собственной спортивной деятельности. Развитие силовых качеств. П. Уметь сообщать о самочувствии до и после физических упражнений. К. Участвовать в организации игровой деятельности. Р. Принимать и сохранять учебную задачу по освоению двигательных умений.</p>	<p>раздел 3, \$18, Стр.147-148</p>
2-28	<p>Подвижные игры. Эстафеты с обручами: 1. ОРУ. 2. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". 3. Эстафеты с обручами. 4. Развитие скоростно - силовых способностей.</p>	Текущий		<p>Л. Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. П. Выявить связь занятий ФК с игровой деятельностью. К. Контролировать действия партнеров по команде. Р. Оценивать правильность выполнения учебных заданий.</p>	<p>Повторить раздел 3, \$18, Стр.149-150</p>	
3-29	<p>Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками: 1. ОРУ. 2. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений". 3. Эстафеты с гимнастическими палками. 4. Развитие скоростно - силовых способностей.</p>	Текущий		<p>Л.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, включая учебные и познавательные мотивы. Развитие скоростно-силовых качеств. П. Осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр. К. Организовывать проводить подвижные игры. Р.Принимать технологию, указанную учителем.</p>	<p>Повторить раздел 3, \$18, Стр.151-152</p>	
4-30	<p>Подвижные игры. Эстафеты гимнастическими палками: 1. ОРУ. 2. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений". 3. Эстафеты с гимнастическими палками. 4. Развитие скоростно - силовых способностей.</p>	Текущий		<p>Л.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, включая учебные и познавательные мотивы. Развитие скоростно-силовых качеств. П. Осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр. К. Организовывать проводить подвижные игры. Р.Принимать технологию, указанную учителем.</p>	<p>Повторить раздел 3, \$18, Стр.151-152</p>	

5 раздел. Подвижные игры на основе волейбола – 2 часа.

1-31			<u>ТБ. на волейболе. Стойки, перемещения. Работа в парах:</u> 1. ТБ на уроках волейбола. 2. Стойки и перемещения волейболиста. 3. Передачи мяча в парах. 4. Учебная игра "Пионербол".	Уметь владеть мячом (ловля, броски).	Текущий	Л. Знание норм и правил поведения в коллективном взаимодействии. П. Формулирование учебной задачи. К. Соблюдать правила коллективного взаимодействия. Р. Проводить анализ действий одноклассников в игре.	Прочитать раздел 2, \$4, Стр.34
2-32			<u>Стойки, перемещения. Верхняя передача мяча:</u> 1. Стойки и перемещения. 2. Разучивание верхней передачи мяча в парах. 3. Броски через сетку в парах. 4. Учебная игра "Пионербол".	Уметь владеть мячом (ловля, броски, передачи).	Текущий	Л. Воспитывать желание заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью. П. Установление причинно- следственных связей подготовительных упражнений с задачами урока. К. Соблюдать правила коллективного взаимодействия. Р. Следовать плану действий, составленных под руководством учителя.	Повторить правила игры. Прочитать раздел 3, \$15, Стр.129

6 раздел. Лыжная подготовка – 20 часов.

1-33			<u>ТБ на уроках л/п. Скользящий шаг:</u> 1. Правила поведения и техника безопасности на уроках по лыжной подготовке в целях предупреждения травматизма. Температурный режим. Правильное дыхание при передвижении по дистанции. 2. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж. 3. Повторение техники скользящего шага.	Знать технику и правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подготовки инвентаря для занятий на лыжах. Иметь представление о соблюдении температурного режима, профилактике простудных заболеваний, переохлаждений и обморожений.роли закаливания в укреплении здоровья.	Текущий	Л. Устойчивое следование нормам и инструкциям в организации учебного процесса по ФК. П. Составлять устное сообщение о состоянии своего здоровья. К. Воспитывать желание активно участвовать в уроке. Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	Температурный режим. Обработка и поиск информации. Прочитать раздел 2, \$4, Стр.37-39
2-34			<u>Скользящий шаг. Повороты</u>	Знать технику	Текущий	Л. Установка на здоровый образ жизни.	Прогулки на

			ВОКРУГ НОСКОВ ЛЫЖ: 1. Построение, обучение команд «Лыжи на плечо», Лыжи к ноге», «На лыжи становись». 2. Закрепление техники скользящего шага без палок. 3. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками 15-20 мин 4. Повороты на месте вокруг носков лыж.	скользящего шага без палок. Уметь выполнять приставной шаг влево- вправо. Построение в шеренгу.		П. Ориентироваться в разнообразии подводящих упражнений. К. Контролировать действия партнера во время игровой деятельности. Р. Принимать технологию, указанную учителем. Самоконтроль.	лыжах Прочитать раздел 3, \$16, Стр.134-135
3-35			Ступающий шаг. Эстафеты: 1. Построение, повторение команд предыдущего урока 2. Повторение ступающего шага 3. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками и без них до 1 км 4. Эстафеты на лыжах.		Текущий	Л. Развитие координации движений. П. Самостоятельно подбирать подводящие упражнения. К. Задавать вопросы для уточнения техники. Р. Оценивать правильность выполнения движений	Прогулки на лыжах. Прочитать раздел 3, \$16, Стр.135
4-36			Учёт - ступающий шаг. Повороты переступанием: 1. Построение, обучение команды «Лыжи под руку» 2. КУ - техника ступающего шага. 3. Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без до 1 км 4. Повороты: переступанием в движении. 5. Игра: «Догонялки».	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг без	Учет	Л. Формирование представления об оздоровительном влиянии занятий лыжной подготовкой на организм. П. Ориентироваться в условных обозначениях упражнений. К. Учитывать позицию партнера в игровой деятельности. Р. Вносить необходимые коррективы.	Прогулки на лыжах
5-37			Строевые команды. Скользящий шаг: 1. Построение, обучение команды «Лыжи под руку» 2. Совершенствование скользящего шага с палками. 3. Подвижные игры.	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг с палками с сохранением дистанции. палок.	Текущий	Л. Формирование представления об оздоровительном влиянии занятий лыжной подготовкой на организм. П. Ориентироваться в условных обозначениях упражнений. К. Учитывать позицию партнера в игровой деятельности. Р. Вносить необходимые коррективы.	Прогулки на лы Прочитать раздел 3, \$16, Стр.136
6-38			Учёт - техника скользящего шага	Уметь выполнять	Учет	Л. Эмоциональное восприятие урока	Прогулки на

		<p><u>без палок. Повороты:</u></p> <p>1. Построение, совершенствование в выполнении команд изученных ранее</p> <p>2. КУ - техника скользящего шага без палок.</p> <p>3. Прохождение дистанции со средней скоростью до 1 км</p> <p>4. Повторить изученные способы поворотов.</p>	скользящий шаг с палками, повороты переступанием вокруг пяток		<p>лыжной подготовки.</p> <p>П. Использовать терминологию общеразвивающих упражнений.</p> <p>К. Адекватно воспринимать и передавать информацию.</p> <p>Р. Контролировать действия партнеров по игре.</p>	лыжах
7-39		<p><u>Скользящий шаг. Игры:</u></p> <p>1. Построение, напоминание о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке</p> <p>2. Совершенствование скользящего шага.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг без палок.	Текущий	<p>Л. Знание правил поведения и использование их в коллективном взаимодействии.</p> <p>П. Проводить классификацию изученных элементов по заданным критериям.</p> <p>К. Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Р. Проводить самоанализ выполняемых упражнений, вносить коррективы.</p>	Прогулки на лыжах Повторить раздел 3, \$16, Стр.136
8-40		<p><u>Повороты переступанием. Скользящий шаг:</u></p> <p>1. Построение, напоминание о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке</p> <p>2. Повторить повороты переступанием возле носков.</p> <p>3. Совершенствование скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1км.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	Уметь выполнять повороты переступанием вокруг носков	Текущий	<p>Л. Развитие выносливости.</p> <p>П. Задавать вопросы по уточнению техники поворотов.</p> <p>К. В процессе учебной деятельности использовать навыки коллективного взаимодействия.</p> <p>Р. Вместе с учителем ставить новые учебные задачи. Находить средства их выполнения.</p>	Повторить повороты и переступание
9-41		<p><u>Подъём "Полуёлочкой". Игры:</u></p> <p>1. Построение, совершенствование команд.</p> <p>2. Повторить подъем: полуелочкой».</p> <p>3. Равномерное прохождение дистанции до 1,5 км.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	Уметь выполнять подъем «полуелочкой»	Текущий	<p>Л. Формирование представления об организации мест занятий ФК, использование приемов самостраховки.</p> <p>П. Организация самостраховки.</p> <p>К. Ориентироваться на позицию партнера в общении и в учебном взаимодействии.</p> <p>Р. Под руководством учителя планировать свои действия.</p>	Прочитать раздел 3, \$16, Стр.138
10-		<u>Оказание первой помощи при</u>	Уметь выполнять	Текущий	Л. Эмоциональное восприятие урока	Теория. Работа

42		<p>обморожении. Скользящий шаг, повороты:</p> <p>1. Построение. Оказание первой доврачебной помощи при обморожении</p> <p>2. Совершенствование техники скользящего шага, поворотов на месте.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	перестроения в шеренге на лыжах. Повороты веером. Проходить скользящим шагом без палок до конца дистанции. Спуск в высокой стойке		<p>лыжной подготовки. Формирование мотивации к урокам ФК.</p> <p>П. Ориентироваться в подводящих упражнениях.</p> <p>К. Использовать речь для регуляции своего действия и действий партнеров.</p> <p>Р. Осуществлять контроль за техникой выполнения.</p>	с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Повторить раздел 2, \$4, Стр.37-39
11-43		<p>Скользящий шаг. Спуски в высокой стойке:</p> <p>1. Построение, совершенствование команд</p> <p>2. Совершенствование техники скользящего шага, равномерное прохождение дистанции до 1,5 км</p> <p>3. Вспомнить технику выполнения спуска в высокой стойке.</p>		Текущий	<p>Л. Развитие выносливости и силовых качеств.</p> <p>П. Выявлять связь ФК с трудовой деятельностью.</p> <p>К. Допускать возможность существования различных точек зрения.</p> <p>Р. Волевая саморегуляция.</p>	Прочитать раздел 3, \$16, Стр.139
12-44		<p>Скользящий шаг. Спуски, подъёмы:</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Вспомнить технику выполнения спуска в основной стойке, подъем «лесенкой».</p> <p>3. Совершенствование техники скользящего шага, прохождение дистанции со средней скоростью до 1,5км.</p>	<p>Знать технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке.</p> <p>Уметь выполнять подъем «лесенкой».</p> <p>Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке.</p> <p>Иметь представление о видах техники спуска.</p>	Текущий	<p>Л. Формирование представления об организации мест занятий ФК, использование приемов самостраховки.</p> <p>П. Организация самостраховки.</p> <p>К. Ориентироваться на позицию партнера в общении и в учебном взаимодействии.</p> <p>Р. Под руководством учителя планировать свои действия.</p>	Повторить спуск в основной стойке
13-45		<p>Скользящий шаг. Спуски, подъёмы:</p> <p>1. Построение, совершенствование команд</p> <p>2. Совершенствование техники скользящего шага, равномерное</p>		Текущий	<p>Л. Развитие координации, способности сохранять равновесие.</p> <p>П. Подбирать подводящие упражнения.</p> <p>К. Разрабатывать единую тактику.</p> <p>Р. Учить следовать плану действий.</p>	Повторить катание с горок

			прохождение дистанции до 1,5 км. 3. Совершенствование техники спуска в низкой стойке, подъема «лесенкой».				
14-46			<u>Попеременно -двухшажный ход без палок:</u> 1. Построение, передвижение на склон 2. Обучить попеременно-двухшажный ход . 3. Передвижение на лыжах до 1км. 4. Катание с гор.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	Л. Развитие координации, способности сохранять равновесие. П. Классифицировать упражнения по их воздействиям на организм. К. Формулировать собственную позицию. Р. Рефлексия, как заключительный этап урока.	Проводить прогулки на лыжах
15-47			<u>Попеременно -двухшажный ход без палок:</u> 1. Повторение попеременно-двухшажного хода. 2. Передвижение на лыжах до 1 км. 3. Эстафеты на лыжах без палок	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	Л. Развитие координации, способности сохранять равновесие. П. Классифицировать упражнения по их воздействиям на организм. К. Формулировать собственную позицию. Р. Рефлексия, как заключительный этап урока.	Проводить прогулки на лыжах
16-48			<u>Спуски и подъёмы со склонов. КНИ:</u> 1. Построение, выполнение команд 2. Подъёмы и спуски с небольших склонов. 3. Передвижение на лыжах до 1,5км. 4. Коми Национальные игры на лыжах.	Уметь проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции. Знать технику движения рук при выполнении попеременного двухшажногохода без палок.	Текущий	Л. Развитие выносливости. П. Осознано организовывать подвижную игру. К. Отстаивать свое умение, учитывая этические нормы поведения. Р. Проводить анализ действий игроков во время игры.	Повторить прогулки на лыжах
17-49			<u>Попеременно -двухшажный ход без палок:</u> 1. Разминка: ОРУ. 2. Попеременный двухшажный ход. 3. КУ - бег на лыжах 1км 4. Коми Национальные игры		Учет	Л. Знание моральных норм и использование их в игре. П. Анализ техники работы рук. К. Договариваться и приходить к общему решению. Р. Оценивать правильность выполнения действий товарищами.	Прочитать раздел 3, \$16, Стр.137
18-50			<u>Попеременно -двухшажный ход. Спуски со склона:</u>	Уметь выполнять передвижения на	Текущий	Л. Развитие координации. П. Анализировать технику выполнения	Повторить раздел 3, \$16,

			1. Построение, передвижение на склон 2. Совершенствование техники спусков 3. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. 4. Катание с горки	лыжах попеременным двухшажным ходом с палками под уклон. Выполнять повороты на лыжах.		упражнений, строить логические рассуждения. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. На этапе рефлексии ставить цели на следующий урок.	Стр.137-139
19-51			<u>Попеременно -двухшажный ход. Спуски со склона:</u> 1. Построение, передвижение на склон 2. Совершенствование техники спусков 3. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. 4. Коми национальные игры		Текущий	Л. Развитие координации. П. Учить задавать вопросы при совершенствовании техники. К. Строить тактические действия, взаимодействуя с партнерами. Р. Находить средства для достижения новых целей	Повторить раздел 3, \$16, Стр.137-139
20-52			<u>Спуски со склона. Круговая эстафета:</u> 1. Построение, передвижение на склон 2. Подъемы и спуски с небольших склонов. 3. Круговая эстафета с этапом до 50м.	Знать технику спуска со склона в низкой, основной и высокой стойке. Уметь выполнять подъем «лесенкой». Спуск со склона в низкой, основной и высокой стойке. Сохранять равновесие при спуске.	Текущий	Л. Развитие выносливости. П. Ориентироваться в подводящих упражнениях. К. Следить за действиями одноклассников в процессе учебной деятельности. Формировать умение совершать учебные действия в команде. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя и сверстников.	Повторить катание с горок и прогулки на лыжах
7 раздел. - подвижные игры на основе волейбола – 6 часов.							
1-53			<u>ТБ на волейболе. Стойки, перемещения. Работа в парах:</u> 1. ТБ на уроках волейбола. 2. Стойки и перемещения волейболиста. 3. Передачи мяча в парах. 4. Учебная игра "Пионербол".	Уметь владеть мячом (ловля, броски).	Текущий	Л. Знание норм и правил поведения в коллективном взаимодействии. П. Формулирование учебной задачи. К. Соблюдать правила коллективного взаимодействия. Р. Проводить анализ действий одноклассников в игре.	Прочитать раздел 2, \$4, Стр. 34
2-54			<u>Стойки, перемещения. Верхняя</u>	Уметь владеть мячом	Текущий	Л. Формирование знаний о положительном	Прочитать

		<p><u>передача мяча, приём снизу:</u> 1. Стойки и перемещения. 2. Повторение верхней передачи мяча. 3. Разучивание приёма снизу. 4. Учебная игра "Пионербол".</p>	(ловля, броски, передачи, приём).		<p>влиянии занятий спортивных игр на развитие координации, ловкости. П. Сравнение учебных упражнений. К. Осуществлять взаимостраховку. Р. Учить планировать свои действия.</p>	раздел3, \$15, Стр.130-131
3-55		<p><u>Стойки, перемещения. Верхняя передача мяча, приём снизу:</u> 1. Стойки и перемещения. 2. Повторение верхней передачи мяча. 3. Разучивание приёма снизу. 4. Учебная игра "Пионербол".</p>	Уметь владеть мячом (ловля, броски, передачи, приём).	Текущий	<p>Л. Развитие адекватной самооценки через определения уровня физической подготовки. П. Формулирование учебной задачи. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей.</p>	Прочитать раздел3, \$15, Стр.132
4-56		<p><u>Верхняя передача мяча, приём снизу. Атака сетки:</u> 1. Стойки и перемещения. 2. Повторение верхней передачи мяча двумя руками, приём снизу. 3. Учебная игра "Пионербол". 4. Итоги четверти.</p>	Знать правила игры в пионербол, уметь правильно ловить мяч.	Текущий	<p>Л. Осознанное использование знаний, полученных на уроках ФК. П. Осуществлять классификацию упражнений в соответствии с задачами урока. К. Продуктивно содействовать разрешению конфликтов, учитывая позицию партнеров и соперников. Р. Принимать методические указания учителя.</p>	Прочитать раздел3, \$15, Стр.133
5-57		<p><u>Верхняя передача мяча, приём снизу. Подача:</u> 1. Повторение верхней передачи мяча двумя руками, приём снизу. 2. Обучение подачи мяча. 3. Учебная игра "Пионербол".</p>		Текущий	<p>Л. Эмоциональное восприятие урока. Развитие моторики рук. П. Учить задавать и отвечать на вопросы в отработке техники. К. Контролировать свои действия в групповой учебной деятельности. Р. Проводить анализ действий</p>	Повторить раздел3, \$15, Стр.129-133
6-58		<p><u>Верхняя передача мяча, приём снизу. Подача:</u> 1. Повторение верхней передачи мяча двумя руками, приём снизу. 2. Повторение подачи мяча. 3. Учет - сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из вися (мальчики).</p>		Текущий	<p>Л. Осознанное использование знаний, полученных на уроках ФК. П. Осуществлять классификацию упражнений в соответствии с задачами урока. К. Продуктивно содействовать разрешению конфликтов, учитывая позицию партнеров и соперников.</p>	Повторить правила игры, жесты судьи

			4. Учебная игра "Пионербол".			Р.Принимать методические указания учителя.	
8 раздел. Легкая атлетика – 8 часов.							
1-59			<u>ТБ на уроках л/а. Повторение прыжков, многоскоков:</u> 1.Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках легкой атлетики. 2.Повторение прыжков через короткую скакалку, многоскоков (тройной). 3. Учёт -упражнение на гибкость. 4. Подвижные игры«Прыжки в присяде».	Знать правила техники безопасности в спортивном зале и на улице.	Текущий	Л. Устойчивое следование правилам организации и требованиям к технике безопасности при организации учебного процесса. П. Самостоятельное составление норм поведения на уроках ФК. К. Готовность слушать собеседника. Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	Повторить раздел 2, \$4, Стр.33
2-60			<u>Прыжки в высоту через верёвку:</u> 1. Равномерный бег. 2. Повторение прыжков в высоту через верёвку с разбега. 3. Повторение многоскоков. 4. Подвижные игры с прыжками.	Знать технику прыжка в высоту. Технику безопасности при прыжках в высоту. Уметь правильно выполнять отталкивание и приземление в прыжках в высоту.	Текущий	Л. Развитие прыгучести. Формирование стремления следовать инструкциям учителя. П. Анализ техники прыжка в высоту. К. Задавать вопросы в процессе изучения техники. Р. Принимать технологию, указанную учителем.	Прочитать раздел 3, \$11, Стр.92-93
3-61			<u>Прыжки в высоту через верёвку.</u> <u>Учет - прыжок в длину с места толчком двумя ногами:</u> 1. Равномерный бег. 2. Повторение прыжков в высоту через верёвку с разбега. 3. КУ - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Подвижные игры с прыжками.		Учет	Л. Развитие прыгучести. Формирование стремления следовать инструкциям учителя. П. Анализ техники прыжка в высоту. К. Задавать вопросы в процессе изучения техники. Р. Принимать технологию, указанную учителем.	Повторить раздел 3, \$11, Стр.92-93
4-62			<u>Прыжки с разбега на маты.</u> <u>Челночный бег 3x10 м:</u>	Знать технику прыжка в длину с разбега.	Учет	Л. Развитие прыгучести. Формирование стремления следовать инструкциям	Повторить прыжковые

			1. Провести ОРУ до 4 мин. 2. Повторение прыжков в длину с разбега на маты. 3. Учёт - челночный бег 3x10 метров. 4. Эстафеты с прыжками.	Уметь правильно выполнять отталкивание и приземление.		учителя. П. Анализ техники прыжка в высоту. К. Задавать вопросы в процессе изучения техники. Р. Принимать технологию, указанную учителем.	упражнения
5-63			Бег с ускорениями. Учёт - бег 30 м: 1. ОРУ, бег с заданиями. 2. Ускорения на дистанции 30-40 м. 3. КУ - бег 30 м.	Знать технику выполнения высокого старта. Уметь правильно выполнять основные движения в беге на ускорения.	Учет	Л. Развитие скоростных качеств. П. Оценка собственных возможностей при выполнении нормативов. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей.	Повторить ускорения
6-64			Техника высокого старта. КУ – бег 1000м: 1. ОРУ, бег с заданиями. 2. Повторение техники высокого старта. 3. Учёт – бег 1000м	Иметь представление о способах метания м/мяча на дальность.	Учет		Не задано
7-65			Метание мяча на дальность: 1. Провести 3-х мин. бег, ОРУ 2. Разучивание метания мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. 3. Подвижная игра: «Перестрелки».	Знать технику метания м/мяча на дальность. Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки. П. Оценка собственных возможностей при выполнении нормативов. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция	Прочитать раздел 3, \$12, Стр.108
8-66			Метание мяча на дальность: 1. Провести 4-х мин. бег, ОРУ 2. Повторение метания мяча на дальность. 3. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Метать мяч на дальность	Текущий	Л. Развитие координации движений. П. Анализировать выполнение упражнений, стоя логические рассуждения. К. Учитывать позицию соперников и партнеров по игре. Р. Учить строить план учебных действий.	Повторить раздел 3, \$12, Стр.108

9 раздел. - Подвижные игры на основе футбола – 2 часа.

1-67			ТБ на ф/б. Удары по мячу:	Иметь	Текущий	Л. Развивать интерес к спортивным играм.	Повторить
------	--	--	----------------------------------	--------------	---------	---	-----------

		<p>1. ТБ и правила поведения на уроках футбола.</p> <p>2. Рассказать о развитии футбола.</p> <p>3. Разучивание удара внутренней стороной стопы (щечкой) с 1-2 шагов.</p> <p>4. Подвижные игры салки «с домиком», салки «ноги от земли».</p>	<p>представление об игре футбол, о правилах игры в футбол. Об истории возникновения футбола.</p> <p>Уметь правильно выполнять элементы футбола.</p>		<p>Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом.</p> <p>П. Различать условные обозначения. Анализировать технику игры, строя логические размышления.</p> <p>К. Учить элементам и простейшим техническим действиям игры в футбол.</p> <p>Р. Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.</p>	<p>правила игры, прочитать историю развития футбола</p>
2-68		<p>Удары по мячу, ведение мяча:</p> <p>1. Повторение истории развития футбола.</p> <p>2. Повторение удара внутренней стороной стопы (щечкой) с 1-2 шагов.</p> <p>3. Разучивание ведения мяча.</p> <p>4. Подвижные игры салки «с домиком», салки «ноги от земли».</p> <p>5. Дать задание на лето.</p>		Текущий	<p>Л. Развивать интерес к спортивным играм. Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом.</p> <p>П. Различать условные обозначения. Анализировать технику игры, строя логические размышления.</p> <p>К. Учить элементам и простейшим техническим действиям игры в футбол.</p> <p>Р. Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.</p>	<p>Повторить правила игры, соблюдать режим дня во время каникул</p>

Учебно – тематическое планирование

4класс

№ уроков	Дата		Тема урока, элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Универсальные учебные действия.	Домашнее задание
	срок	факт					
1 раздел: легкая атлетика – 8 часов							
1			ТБ на уроках л/а. Повторение высокого старта. Встречные эстафеты: 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. 2.Обучить новый комплекс УГГ. 3.Повторить технику высокого старта 4.Для развития скорости провести встречную эстафету с этапом по 30 м.	Знать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.	Текущий	Л. Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. П. Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. К. Адекватно воспринимать информацию. Р. Принимать и сохранять учебную задачу.	Прочитать главу 2, стр. 95-97, 110-112
2			Высокий старт. КУ - 30м. Игры: 1.Построения, перестроения. 2.Закрепить навыки высокого старта. 3.КУ – бег на 30 метров. 4.Бег на выносливость до 4 минут в медленном темпе. 5.Игры на улице.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Учёт	Л. Формировать положительные отношения к занятиям физкультуры. П. Развитие стремления точно следовать инструкции учителя. К. Использовать речь для регуляции своего действия. Р. Выполнять строевые упражнения.	Прочитать главу 2, стр. 95-97, 110-112
3			ОРУ. КУ- 1000м Игры: 1.Построение, повороты. 2.ОРУ для подготовки к бегу. 3.КУ – 1000м 4.Игры.	Уметь определять контролировать дыхание во время бега.	Учёт	Л. Формировать первоначальное представление о строении и движении человеческого тела. П. Устанавливать причинно- следственные связи упражнений с оздоровительными задачами. К. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Повторить главу 2, стр. 95-97, 99, 110-112

						Р. Принимать и сохранять учебную задачу по освоению двигательных действий.	
4			<u>Организация физического воспитания. Метание мяча.</u> <u>Эстафеты:</u> 1. Современная организация физического воспитания школьников. 2. Построение, рапорт, перестроения. 3. Комплекс УГГ. 4. Метание малого мяча. 5. Эстафеты с мячами.	Иметь представление о способах метания малого мяча на дальность. Знать технику метания мяча. Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи, из различных положений.	Текущий	Л. Осознано использовать знание, полученные на уроках ФК, при планировании и соблюдении режима дня. П. Осуществлять синтез при выполнении комплекса упражнений. К. Использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач. Р. Учить первичным навыкам и умениям выполнять комплекс упражнений.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Прочитать главу 2, стр. 104-105
5			<u>Закаливание. Метание набивного мяча . КУ - пресс за 1мин:</u> 1. Закаливание организма, правила выполнения закаливающих процедур. 2. Метание набивного мяча из-за головы (до 2 кг). 4. КУ – пресс за 1 минуту. 5. Повторение прыжков через короткую скакалку различными способами.		Учёт	Л. Формирование доброжелательного отношения к людям, через командные эстафеты. Воспитание командного духа. П. Задавать вопросы при обработке техники метания. К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Прочитать главу 1, стр. 52-56
6			<u>Челночный бег. метание набивного мяча из-за головы:</u> 1. ОРУ, бег до 3 мин. 2. Учёт - метание набивного мяча из-за головы. 3. Повторение челночного бега. 4. Игры на внимание.		Текущий	Л. Формировать способность к самооценке на основе успешной учебной и физической деятельности. П. Осуществлять выбор упражнений наиболее эффективных и конкретных условиях. К. Адекватно использовать речевые средства для решения учебных задач. Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий	Прочитать главу 2, стр. 104-105
7			<u>КУ- челночный бег 3*10м. Игра "Снайпер":</u>	Знать технику выполнения	Учёт	З. Знание основных моральных норм и их выполнение в игровой деятельности.	Прочитать главу 2, стр.

			1. ОРУ в движении, бег до 3 мин. 2. Построения, перестроения. 3. Учёт - челночный бег 3*10м. 4. Игра "Снайпер".	челночного бега.		Развитие быстроты реакции, скоростных качеств. П. Проводить сравнение изученных элементов челночного бега. К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Р. Адекватно воспринимать предложения учителя.	77-81
8			Основы личной гигиены. Бег с заданиями: 1. Основы личной гигиены - использование одежды по сезону для закаливания организма. 2. Бег с заданиями на развитие координации и внимания. 3. Обучение самостоятельному проведению разминки учащимися (счёт, терминология). 4. Игра "Снайпер".	Иметь представление о правильности проведения самостоятельной разминки.	Текущий	Л. Формирование выраженной учебно – познавательной мотивации к занятиям физической культуры. П. Устанавливать причинно – следственные связи упражнений с оздоровительными задачами. К. Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.	Прочитать главу 1, стр. 47-52
2 раздел: подвижные игры - 2 часа							
1 (9)			ТБ на уроках п/и. Подвижные игры: 1. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. 2. ОРУ. 3. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые". 4. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Л. Первоначальная ориентация на оценку результатов собственной спортивной деятельности. Развитие скоростно-силовых качеств. П. Уметь сообщать о самочувствии до и после физических упражнений. К. Участвовать в организации игровой деятельности. Р. Принимать и сохранять учебную задачу по освоению двигательных умений.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Прочитать главу 2, стр. 135-144
2 (10)			Подвижные игры. Эстафеты: 1. ОРУ. 2. Игры по выбору учащихся 4. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, включая учебные и познавательные мотивы. Развитие скоростно- силовых качеств. П. Осознано владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр.	Повторить главу 2, стр. 135-144

						<p>К. Организовывать проводить подвижные игры.</p> <p>Р. Принимать технологию указанную учителем.</p>	
3 раздел: спортивные игры (баскетбол) – 7 часов							
1 (11)			<p><u>ТБ на б\б. Ловля и передача мяча. Ведение мяча с высоким отскоком:</u></p> <p>1. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).</p> <p>2. Характеристика основных движений и передвижений человека.</p> <p>3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>4. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.</p> <p>5. Игра "Гонка мячей по кругу".</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>	Текущий	<p>Л.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, включая учебные и познавательные мотивы. Развитие координационных способностей.</p> <p>П. Осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр.</p> <p>К. Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Р.Принимать технологию указанную учителем.</p>	<p>Теория.</p> <p>Работа с текстом:</p> <p>поиск информации и понимание прочитанного</p> <p>Прочитать главу 2 стр. 107-108</p>
2 (12)			<p><u>Ловля и передача мяча. Ведение мяча с высоким отскоком:</u></p> <p>1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>2. Ведение мяча на месте со средним отскоком.</p> <p>3. Игра "Гонка мячей по кругу".</p> <p>4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p> <p>П. Осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр.</p> <p>К. Контролировать действия партнеров по команде.</p> <p>Р. Оценивать правильность выполнения учебных заданий.</p>	<p>Повторить главу 2 стр. 107-108, правила игры</p>
3 (13)			<p><u>Ловля и передача мяча. Ведение мяча со средним отскоком:</u></p> <p>1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>2. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.</p> <p>3. Игра "Гонка мячей по кругу".</p> <p>4. Развитие координационных</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>	Текущий	<p>Л. Формировать положительное отношение к занятиям физкультуры.</p> <p>П. Осознанно участвовать в организации подвижных игр.</p> <p>К. Последовательно и точно передавать информацию партнеру по учебному взаимодействию.</p> <p>А. Адекватно воспринимать оценку</p>	

			способностей.			товарищей.	
4 (14)			Ловля и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком: 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. 2. Ведение мяча на месте с низким отскоком. 3. Игра " Подвижная цель ". 4. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Л. Развивать интерес к спортивным играм. П. Использовать терминологию ОРУ. К. При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию. Р. Проявлять познавательную инициативу в учебном процессе.	Повторить главу 2, стр. 77-81.
5 (15)			Ловля и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком: 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. 2. Ведение мяча на месте с низким отскоком. 3. Игра " Подвижная цель ". 4. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Л. Развивать интерес к спортивным играм. Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом. П. Различать условные обозначения. Анализировать технику игры, строя логические размышления. К. Учить элементам и простейшим техническим действиям игры. Р. Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.	
6 (16)			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты: 1. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. 2. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. 3. Эстафеты. 4. Игра "Овладей мячом". 4. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Л. Формировать знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма. П. Осознанно выбирать подводящие упражнения. К. Адекватно воспринимать информацию. Р. Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств	
7 (17)			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты: 1. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. 2. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. 3. Эстафеты. 4. Игра "Подвижная цель". 4. Развитие координационных	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Л. Развивать интерес к спортивным играм. Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом. П. Осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр. К. Учить элементам и простейшим техническим действиям игры. Р. Выполнять комплексы упражнений,	Повторить правила игры, азбуку жестов

			способностей.			направленных на развитие силовых качеств	
4 раздел: спортивные игры (волейбол) - 3 часа							
1 (18)			<u>ТБ на в\б. Разучивание передачи мяча сверху:</u> 1. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). 2. Обучение – передачи сверху в волейболе. 3. Развитие силовых качеств. 4. Пионербол.	Уметь: владеть мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе подвижных игр. играть в пионербол.	Текущий	Л. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в спортивной деятельности. Развитие силовых качеств. П. Задавать вопросы в процессе совершенствование техники. К. Вступать в учебное взаимодействия с одноклассниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Повторить главу 2, стр. 111-112
2 (19)			<u>Передача мяча сверху. КУ-подтягивание:</u> 1. Провести 3-х мин. Бег, ОРУ 2. Закрепление техники передачи мяча сверху. 3. КУ- подтягивание из виса лёжа (мальчики) и отжимание от пола (девочки). 4. Пионербол.	Уметь: владеть мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе подвижных игр. играть в пионербол.	Текущий	Л. Овладение начальными навыками адаптации в учебной деятельности. П. Выявить связь занятий ФК с игровой деятельностью. К. Соблюдать правила взаимодействия в игре. Р. Осуществлять контроль за техникой выполнения заданий.	Повторить главу 2, стр. 111-112, правила игры, жесты судьи
3 (20)			<u>Передача мяча сверху. Разучивание передачи мяча снизу:</u> 1. Обучение – передачи снизу в волейболе. 2. Повторение передачи сверху. 3. Пионербол. 4. Итоги четверти.	Уметь: владеть мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе подвижных игр. играть в пионербол.	Текущий	Л. Формирование доброжелательного отношения к людям через игру. Воспитание командного духа. П. Задавать вопросы при обработке техники К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений	
5 раздел: подвижные игры - 4 часов							

1 (21)		<p><u>ТБ при п/и. Подвижные игры.</u> <u>Эстафеты с обручами:</u> 1. Повторение инструктажа по ТБ и правилах поведения на уроках подвижных игр. 2. ОРУ. 3. Игры "Космонавты", "Белые медведи". 4. Эстафеты с обручами. 5. Развитие скоростно - силовых качеств.</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	текущий	<p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, включая учебные и познавательные мотивы. Развитие скоростно - силовых качеств. П. Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр. К. Организовывать и проводить подвижные игры. Р. Принимать технологию, указанную учителем.</p>	<p>Повторить главу 2, стр. 135-144, Разучить одну подвижную игру</p>
2 (22)		<p><u>Подвижные игры. Эстафета</u> <u>"Верёвочка под ногами":</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Прыжки по полоскам", "Волк во рву". 3. Эстафета "Верёвочка под ногами". 5. Развитие скоростно - силовых качеств.</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	текущий	<p>Л. Знание основных моральных норм и их выполнение в игровой деятельности. Развитие скоростно - силовых качеств. П. Проводить сравнение изученных игр. К. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Р. Адекватно воспринимать предложения учителя.</p>	<p>Повторить главу 2, стр. 135-144, Разучить одну подвижную игру</p>
3 (23)		<p><u>Подвижные игры. Эстафета</u> <u>"Верёвочка под ногами":</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож, жучка". 3. Эстафета "Верёвочка под ногами". 5. Развитие скоростно - силовых качеств.</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	текущий		<p>Повторить главу 2, стр. 135-144, Разучить одну подвижную игру</p>
4 (24)		<p><u>Подвижные игры. Эстафета</u> <u>"Верёвочка под ногами":</u> 1. ОРУ. 2. Игры "Удочка", "Зайцы в огороде". 3. Эстафета "Верёвочка под ногами". 5. Развитие скоростно - силовых качеств.</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	текущий	<p>Л. Знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие скоростно - силовых качеств. П. Уметь сообщать о самочувствии до и после физических упражнений. К. Участвовать в организации игровой деятельности. Р. Планировать свои действия в соответствии с учебной задачей.</p>	<p>Не задано</p>

6 раздел: гимнастика – 8 часов

1 (25)		<p><u>ТБ на уроках гимнастики. Правила закаливания. Кувырок вперёд.</u> <u>Разучивание кувырка назад:</u> 1. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. 2. Рассказать об основных правилах закаливания. 3. Разучивание комплекса УГГ. 4. Повторение техники кувырка вперёд в группировке. 5. Разучивание кувырка назад в группировке.</p>	<p>Знать: правила поведения в гимнастическом зале. Применять комплекс УГГ.</p>	Текущий	<p>Л. Формирование первоначального представления о строении и движениях человеческого тела. П. Самостоятельное выполнение недостающих упражнений при составлении комплекса УГГ. К. Следить за действиями партнёров. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на разучивание кувырков.</p>	<p>Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Прочитать главу 2, стр. 120-126</p>
2 (26)		<p><u>Повторение кувырков. Стойка на лопатках. Упражнение "Мост":</u> 1. Закрепление комплекса УГГ. 2. Разучивание упражнения "Мост". 3. Закрепление кувырка назад в группировке. 4. Закрепление техники выполнения стойки на лопатках с перекатом назад.</p>	<p>Уметь: выполнять акробатические элементы.</p>	текущий	<p>Л. Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного через знакомство с гимнастикой. Развитие координации движения. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации движений.</p>	<p>Повторить главу 2, стр.120-134, акробатические элементы</p>
3 (27)		<p><u>Повторение акробатических элементов:</u> 1. Учить перестроению из одной шеренги в три. 2. Закрепление техники акробатических элементов: перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. 3. Игры.</p>	<p>Уметь: выполнять акробатические элементы.</p>	Текущий	<p>Л. Осознание красоты и здоровья человеческого организма. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Активно вступать в учебное взаимодействие с учителем и со сверстниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений</p>	<p>Повторить стр.12-134, акробатические элементы</p>

4 (28)		<u>Полоса препятствий с элементами акробатики:</u> 1. Построения, перестроения. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Полоса препятствий с элементами акробатики.	Уметь: выполнять акробатические элементы и их соединения.	Текущий	Л. Создать представление о физической красоте человека через элементы акробатики. Развитие гибкости. П. Учить задавать вопросы при разборе элементов комбинации. К. Разрабатывать единую тактику в командном взаимодействии. Р. Принимать и сохранять учебную задачу в течении урока.	Повторить главу 2, стр. 77-81
5 (29)		<u>Акробатическое соединение. ОРУ с гимнастическими палками:</u> 1. ОРУ с гимнастическими палками. 2. Повторение акробатического соединения из ранее изученных элементов. 3. Подвижные игры.	Уметь: выполнять акробатические элементы и их соединения.	Текущий	Л. Осознанное использование знаний, полученных на уроках ФК. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. К. Осуществлять взаимостраховку. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на разучивание акробатических соединений.	Закрепить главу 2, стр.12-134. Повторить акробатическую комбинацию
6 (30)		<u>Акробатическое соединение. Игры с элементами акробатики:</u> 1. ОРУ. 2. Закрепление техники выполнения акробатического соединения. 3. Подвижные игры с элементами акробатики.	Уметь: выполнять акробатические элементы и их соединения.	Текущий	Л. Воспитывать желание заниматься спортивно - оздоровительной деятельностью. Использование приёмов самостраховки. П. Установление причинно - следственных связей подготовительных упражнений с задачами урока. К. Осуществлять взаимостраховку. Р. Следовать плану действий, составленных под руководством учителя.	Повторить акробатическую комбинацию
7 (31)		<u>Работа с набивными мячами. Опорный прыжок:</u> 1. Повторение техники выполнения поворотов, перестроения. 2. ОРУ в парах с набивными мячами. 3. Учить опорному прыжку через гимнастического козла.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Л. Развитие адекватной самооценки через определения уровня физической подготовки. П. Выявлять умения и неумения. Осознанное участие в эстафетах. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Принимать и учитывать предложения учителя.	Повторить главу 2, стр.107, 115-120
8 (32)		<u>Работа с набивными мячами. Опорный прыжок:</u> 1. Повторение комплекса с набивными	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Л. Воспитывать желание следовать здоровьесберегающим нормам поведения. П. Осознанно участвовать в организации	Закрепить главу 2, стр. 107, 115-20

			мячами. 2. Повторение опорного прыжка через гимнастического козла. 3. Эстафеты с набивными мячами.			эстафет. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Вместе с учителем ставить учебные задачи.	
7 раздел: лыжная подготовка - 20 часов							
1 (33)			<u>ТБ на уроках л/п. Скользящий шаг:</u> 1. Правила поведения и техника безопасности на уроках по лыжной подготовке в целях предупреждения травматизма. Температурный режим. Правильное дыхание при передвижении по дистанции. 2. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж. 3. Напомнить технику скользящего шага.	Знать технику и правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подготовки инвентаря для занятий на лыжах. Иметь представление о соблюдении температурного режима, профилактике простудных заболеваний, переохлаждений и обморожений. роли закаливания в укреплении здоровья.	текущий	Л. Устойчивое следование нормам и инструкциям в организации учебного процесса по ФК. П. Составлять устное сообщение о состоянии своего здоровья. К. Воспитывать желание активно участвовать в уроке. Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Прочитать главу 2, стр. 153-160
2 (34)			<u>Скользящий шаг. Повороты на месте вокруг носков лыж:</u> 1. Построение, обучение команд «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». 2. Совершенствование скользящего шага без палок. 3. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками 15-20 мин 4. Повороты на месте вокруг носков лыж.	Знать технику приставного и скользящего шага без палок. Уметь выполнять приставной шаг влево, вправо.	текущий	Л. Установка на здоровый образ жизни. П. Ориентироваться в разнообразии подводящих упражнений. К. Контролировать действия партнера во время игровой деятельности. Р. Принимать технологию, указанную учителем. Самоконтроль.	Прочитать главу 2, стр. 153-160

3 (35)		<p><u>КУ- с. Повторение поворотов, подъёмов:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, обучение команды «Лыжи под руку» 2. Принять на оценку технику ступающего шага. 3. Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без до 1 км 4. Повороты: переступанием в движении. 5. Игра: «Догонялки». 		учетный	<p>Л.Формирование представления об оздоровительном влиянии занятий лыжной подготовкой на организм.</p> <p>П. Ориентироваться в условных обозначениях упражнений.</p> <p>К. Учитывать позицию партнера в игровой деятельности.</p> <p>Р.Вносить необходимые коррективы.</p>	Повторить главу 2, стр. 77-81
4 (36)		<p><u>Повторение поворотов, подъёмов:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, обучение команды «Лыжи под руку» 2. Совершенствование скользящего шага с палками. 3. Подвижные игры. 	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг с палками с сохранением дистанции.	текущий	<p>Л.Формирование представления об оздоровительном влиянии занятий лыжной подготовкой на организм.</p> <p>П. Ориентироваться в условных обозначениях упражнений.</p> <p>К. Учитывать позицию партнера в игровой деятельности.</p> <p>Р.Вносить необходимые коррективы.</p>	Повторить главу 2, стр. 153-160. Прогулки на лыжах
5 (37)		<p><u>Обучение попеременно-двухшажного хода, торможений. КУ- повороты на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, напоминание о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке 2. Совершенствование скользящего шага. 3. Подвижные игры. 	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг без палок.	учётный	<p>Л.Знание правил поведения и использование их в коллективном взаимодействии.</p> <p>П. Проводить классификацию изученных элементов по заданным критериям.</p> <p>К. Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Р.Проводить самоанализ выполняемых упражнений, вносить коррективы.</p>	Прогулки на лыжах
6 (38)		<p><u>Обучение попеременно-двухшажного хода, торможений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, напоминание о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке 2. Повторить повороты переступанием возле носков. 3. Совершенствование скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1км. 4. Подвижные игры. 	Уметь выполнять повороты переступанием вокруг носков	текущий	<p>Л. Развитие выносливости.</p> <p>П. Задавать вопросы по уточнению техники поворотов.</p> <p>К. В процессе учебной деятельности использовать навыки коллективного взаимодействия.</p> <p>Р.Вместе с учителем ставить новые учебные задачи. Находить средства их выполнения.</p>	Закрепить главу 2,стр.153-160. Катание с горок

7 (39)		<p><u>Оказание первой помощи при обморожении. Техника попеременно-двухшажного хода:</u></p> <p>1. Построение. Оказание первой доврачебной помощи при обморожении</p> <p>2. Совершенствование техники скользящего шага, поворотов на месте.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	<p>Уметь выполнять перестроения в шеренге на лыжах. Повороты веером. Проходить скользящим шагом без палок до конца дистанции. Спуск в высокой стойке</p>	текущий	<p>Л. Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки. Формирование мотивации к урокам ФК.</p> <p>П. Ориентироваться в подводящих упражнениях.</p> <p>К. Использовать речь для регуляции своего действия и действий партнеров.</p> <p>Р. Осуществлять контроль за техникой выполнения.</p>	Прочитать главу 2, стр. 91-92
8 (40)		<p><u>Техника попеременно-двухшажного хода. Торможения:</u></p> <p>1. Построение, совершенствование команд</p> <p>2. Совершенствование техники скользящего шага, равномерное прохождение дистанции до 1,5 км</p> <p>3. Вспомнить технику выполнения спуска в высокой стойке.</p>		текущий	<p>Л. Развитие выносливости и силовых качеств.</p> <p>П. Выявлять связь ФК с трудовой деятельностью.</p> <p>К. Допускать возможность существования различных точек зрения.</p> <p>Р. Волевая саморегуляция.</p>	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Закрепить главу 2, стр. 153-160
9 (41)		<p><u>Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный-двухшажный ход, техника спусков:</u></p> <p>1. Построение. Оказание первой доврачебной помощи при обморожении</p> <p>2. Вспомнить технику выполнения спуска в основной стойке, подъем «лесенкой».</p> <p>3. Совершенствование техники скользящего шага, прохождение дистанции со средней скоростью до 1,5 км.</p>	<p>Знать технику спуска со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке.</p> <p>Уметь выполнять подъем «лесенкой».</p> <p>Спуск со склона в основной стойке, в высокой и низкой стойке.</p> <p>Иметь представление о видах техники спуска.</p>	текущий	<p>Л. Формирование представления об организации мест занятий ФК, использование приемов самостраховки.</p> <p>П. Организация самостраховки.</p> <p>К. Ориентироваться на позицию партнера в общении и в учебном взаимодействии.</p> <p>Р. Под руководством учителя планировать свои действия.</p>	Повторить главу 1, стр. 91-92
10 (42)		<p><u>Как определить твои физические способности.</u></p>	<p>Уметь выполнять попеременный</p>	текущий	<p>Л. Развитие координации, способности сохранять равновесие.</p>	Работа с текстом:

			Передвижение на до 2 км. Эстафеты на лыжах	двухшажный ход.		П. Классифицировать упражнения по их воздействиям на организм. К. Формулировать собственную позицию. Р. Рефлексия, как заключительный этап урока.	поиск информации и понимание прочитанного. Прочитать главу 2, стр. 161-16170
11 (43)			Полоса препятствий на лыжах. КНИ: 1. Разминка: ОРУ. 2. Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах до 1км (на результат). 3. Коми Национальные игры.	Уметь проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции. Знать технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода без палок.	текущий	Л. Знание моральных норм и использование их в игре. П. Анализ техники работы рук. К. Договариваться и приходить к общему решению. Р. Оценивать правильность выполнения действий товарищами.	Повторить КНИ
12 (44)			Катание с горок. Техника спусков и подъемов: 1. Построение, передвижение на склон 2. Совершенствование техники спусков 3. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. 4. Катание с горки	Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками под уклон. Выполнять повороты на лыжах.	текущий	Л. Развитие координации. П. Анализировать технику выполнения упражнений, строить логические рассуждения. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. На этапе рефлексии ставить цели на следующий урок.	Прогулки на лыжах

13 (45)		<u>Катание с горок. Техника спусков и подъёмов:</u> 1. Построение, передвижение на склон 2. Подъёмы и спуски с небольших склонов. 3. Круговая эстафета с этапом до 50м.	Знать технику спуска со склона в низкой, основной и высокой стойке. Уметь выполнять подъём «лесенкой». Спуск со склона в низкой, основной и высокой стойке. Сохранять равновесие при спуске.	текущий	Л. Развитие выносливости. П. Ориентироваться в подводящих упражнениях. К. Следить за действиями одноклассников в процессе учебной деятельности. Формировать умение совершать учебные действия в команде. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя и сверстников.	Прогулки на лыжах
14 (46)		<u>Катание с горок. КНИ:</u> 1. Построение, правильная переноска лыж 2. Прохождение дистанции попеременно-двухшажным ходом до 1,5 км. 3. Катание с горки 4. Коми национальные игры	Уметь применять основы изученного лыжного хода. Знать технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода.	текущий	Л. Развитие волевых качеств. П. Уметь применять знания на практике. К. Полно и точно передавать информацию однокласснику для выполнения дальнейших действий. Р. Волевая саморегуляция	Катание с горок
15 (47)		<u>Передвижение на лыжах до 2 км. Игры на лыжах:</u> 1. Построение, переноска лыж 2. Прохождение дистанции на выносливость до 1 км без учёта времени. 3. Игры на лыжах		текущий	Л. Использование правил поведения на уроке. П. Осознанно строить сообщения в устной форме, используя терминологию. К. Задавать вопросы в организации собственной деятельности. Р. Проводить самоанализ выполняемых упражнений, вносить коррективы.	Катание с горок
16 (48)		<u>Спуски и подъёмы. Игра "Пройди ворота". КНИ:</u> 1. Построение, ОРУ. 2. Подвижные игры: «Пройди ворота», 3. КНИ.	Уметь применять основы изученного лыжного хода.	текущий	Л. Развитие координации. П. Формулировать учебную задачу. Самостоятельное составление подводящих упражнений, используя терминологию. К. Умение активно включаться в коллективную деятельность. Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	Прогулки на лыжах
17 (49)		<u>Закрепление техники изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах:</u> 1. Совершенствование техники изученных ходов в равномерном		текущий	Л. Сохранение равновесия. П. Ориентирование в разнообразных упражнениях.	Прогулки на лыжах

			передвижении на лыжах до 2 км. 2.Игры, эстафеты на лыжах и без			К. Умение доносить информацию в доступной форме. Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	
18 (50)			Спуски и подъёмы. Катание с горок: 1. Построение, передвижение на склон 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов, торможений 3. Игра «Пройди ворота» 4. Катание с горки	Знать технику спуска со склона в низкой, основной и высокой стойке. Уметь выполнять подъём «лесенкой». Спуск со склона в низкой, основной и высокой стойке. Сохранять равновесие при спуске.	текущий	Л. Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки. Формирование мотивации к урокам ФК. П. Уметь формулировать тему урока, его задачи. Учить задавать вопросы по совершенствованию техники. К. Организовывать учебные взаимодействия с одноклассниками, выбирая средства для достижения цели. Р. Принимать технологию, указанную учителем. Самоконтроль.	Катание с горок
19 (51)			Катание с горок изученными способами. Игры: 1. Построение, передвижение на склон 2. Катание с горки с совершенствование изученных способов спусков, подъёмов, торможений 3. Игры по выбору учащихся	Уметь проходить попеременным двухшажным ходом с палками до конца дистанции, выполнять спуски и подъёмы.	текущий	Л. Развитие выносливости. П. Устанавливать причинно- следственные связи в выборе упражнений. К. Воспитание доброжелательности и отзывчивости. Р. Волевая саморегуляция	Катание с горок
20 (52)			Катание с горок изученными способами. Игры: 1.Подвижные игры 2.Подведение итогов за четверть и домашнее задание на каникулы.	Знать технику выполнения и уметь передвигаться в технике ступающего, скользящего, попеременного двухшажного хода.	текущий	Л. Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки. Формирование мотивации к урокам ФК. К. Организовывать учебные взаимодействия с одноклассниками, выбирая средства для достижения цели в игровой деятельности. П. Соблюдать правила игры. Р. Уметь контролировать свои действия в игре.	Прогулки на лыжах

9 раздел: спортивные игры (волейбол) - 5 часов

1			ТБ на в\б. Передача мяча сверху,	Уметь: владеть	Текущий	Л. Знание основных моральных норм и	Теория.
---	--	--	---	-----------------------	---------	--	---------

(53)			приём снизу: 1. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол) . 2. Повторение передачи сверху, приёма снизу в парах. 3. Развитие силовых качеств. 4. Пионербол.	мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе игры, играть в пионербол.		ориентация на их выполнение в спортивной деятельности. Развитие силовых качеств. П. Задавать вопросы в процессе совершенствования техники. К. Вступать в учебные взаимодействия с одноклассниками. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники.	Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Повторить главу 2, стр. 111-112 Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.
2 (54)			Плавание – жизненно важное умение. Передача мяча сверху, приём снизу: 1. Провести эстафеты с волейбольными мячами. 2. Повторение техники передачи мяча сверху, приёма снизу. 3. Пионербол.	Уметь: владеть мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе игры, играть в пионербол.	Текущий	Л. Осознание чувств партнера при учебном взаимодействии в парах. П. Устанавливать причинно – следственные связи подготовительных упражнений с учебной задачей. К. Учитывать позицию партнера. Р. Вносить коррективы в выполнение упражнений. Л. Формирование доброжелательного отношения к людям через игру. Воспитание командного духа. П. Задавать вопросы при обработке техники К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Прочитать главу 2, стр. 145-152.
3 (55)			Работа в парах. Разучивание нижней прямой подачи: 1. Обучение – нижней прямой подачи. 2. Повторение передачи сверху, приёма снизу в парах. 3. Пионербол.	Уметь: владеть мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе игры, играть в пионербол.	Текущий		Повторить жесты судьи
4 (56)			Работа в парах. Нижняя прямая подача: 1. Повторение нижней прямой подачи. 2. Повторение передачи сверху, приёма снизу в парах. 3. Пионербол.	Уметь: владеть мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе игры, играть в пионербол.	Текущий	Л. Формирование доброжелательного отношения к людям через игру. Воспитание командного духа. П. Задавать вопросы при обработке техники К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений	

5 (57)			Работа в парах. Нижняя прямая подача: 1. Повторение нижней прямой подачи. 2. Повторение передачи сверху, приёма снизу в парах. 3. Пионербол.	Уметь: владеть мячом (ловить, передавать на расстояние, бросать) в процессе игры, играть в пионербол.	Текущий	Л. Формирование доброжелательного отношения к людям через игру. Воспитание командного духа. П. Задавать вопросы при обработке техники К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений	
10 раздел: легкая атлетика - 7 часов							
1 (58)			ТБ на уроках л/а. Повторение прыжков в высоту: 1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках легкой атлетики . 2. Провести 3-х мин. бег, ОРУ 3. Прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Учёт - прыжок в длину с места.	Знать правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Правильно выполнять приземление	Учётный	Л. Устойчивое следование правилам организации и требованиям к технике безопасности при организации учебного процесса. П. Самостоятельное составление норм поведения на уроках ФК. К. Готовность слушать собеседника. Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий ФК.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Повторить главу 2, стр. 96-112
2 (59)			Прыжки в высоту: 1. Повторение прыжков в высоту через верёвку. 3. Познакомить различными видами прыжков (тройной, пятерной, семерной). 4. Учёт - сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из вися (мальчики).	Знать технику прыжков. Технику безопасности при прыжках. Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Правильно выполнять приземление	Учётный	Л. Развитие силовых качеств. Формирование стремления следовать инструкциям учителя. П. Анализ техники прыжка в высоту. К. Задавать вопросы в процессе изучения техники. Р. Принимать технологию, указанную учителем.	Повторить главу 2, стр. 96-112
3 (60)			Прыжки в длину с разбега: 1. 4-х мин. бег, ОРУ. 2. Провести прыжки с разбега. 3. Провести прыжки через скакалку.		Текущий	Л. Развитие прыгучести. П. Устанавливать причинно-следственные связи упражнений с учебной задачей. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий.	Повторить главу 2, стр. 96-112

4 (61)			<u>Закаливание в летнее время.</u> <u>Высокий старт:</u> 1. Особенности закаливания организма в летнее время. 2. 5-и мин. бег, ОРУ 3. Повторить технику высокого старта на коротких дистанциях.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Л. Знание основных моральных норм поведения и их выполнение на уроке. П. Осуществлять синтез при составлении при подборе упражнений. К. Уметь разрешать конфликты, учитывая позицию одноклассников. Р. Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей.	Повторить главу 2, стр. 52-57
5 (62)			<u>Метание мяча в цель:</u> 1. Комплекс ОРУ, бег с заданиями на развитие ловкости. 2. Ускорения 30-40 м. 3. Повторение метания мяча в цель с места.	Иметь представление о способах метания м/мяча на дальность и в цель. Знать технику метания мяча на дальность и в цель.	Текущий	Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки. П. Оценка собственных возможностей при выполнении упражнений. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Р. Волевая саморегуляция.	Прочитать главу 2, стр. 104-106
6 (63)			<u>Метание мяча:</u> 1. Провести 5-и мин. Бег, ОРУ 2. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать мяч на дальность и в цель.	текущий	Л. Развитие координации движений. П. Анализировать выполнение упражнений, стоя логические рассуждения. К. При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию. Р. Учить строить план учебных действий.	Повторить главу 2, стр. 104-106
7 (64)			<u>Бег на выносливость:</u> 1. Комплекс ОРУ, бег с заданиями для подготовки к зачёту. 2. Учёт - бег на 1000м. 3. Упражнения на расслабление.		Учетный	Л. Развитие выносливости. П. Характеризовать роль занятий спортом в сохранении и укреплении здоровья. К. При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию. Р. Проводить самоанализ выполненных упражнений.	Не задано
11 раздел: спортивные игры (футбол) – 4 часов							
1 (65)			<u>ТБ. на ф/б. Удары по мячу:</u> 1. Рассказать о развитии футбола . 2. Обучить выполнение удара внутренней стороной стопы (щечка) с 1-2 шагов, ведение мяча между стойками и передача на точность следующему ученику. 3. Подвижная игра «Точная	Иметь представление об игре футбол, о правилах игры в футбол. Об истории возникновения футбола. Уметь правильно	текущий	Л. Развивать интерес к спортивным играм. Формировать чувства сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство со спортивными традициями нашего города, страны. П. Использовать терминологию ОРУ. К. При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию.	Теория. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанно

		передача».	выполнять элементы футбола.		Р. Проявлять познавательную инициативу в учебном процессе.	о.Прочитать главу 2, стр. 163-164.
2 (66)		<u>Ведение мяча с изменением направления:</u> 1.Повторить ведение мяча между стойками и передача на точность следующему ученику. 2. Игры с мячом.		Текущий		Прочитать историю футбола
3 (67)		<u>Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, остановка:</u> 1. Повторение ударов по неподвижному мячу. 2. Повторение ударов по <u>катящемуся</u> мячу. 3. Остановка мяча. 4. Учебная игра в футбол.		Текущий	Л. Развивать интерес к спортивным играм. Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом. П. Различать условные обозначения. Анализировать технику игры, строя логические размышления. К. Учить элементам и простейшим техническим действиям игры в футбол. Р. Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.	Прочитать о спортсменах РК Повторить правила игры
4 (68)		<u>Правила безопасности на улице.</u> <u>Удары по мячу, остановка:</u> 1. Закрепить знания о правилах безопасности при передвижении на улицах города 2. Повторение ударов по катящемуся мячу. 3. Остановка мяча любой частью ноги. 4. Итоги года.		Текущий	Л. Установка на здоровый образ жизни. П. Знать о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. К. Активно вступать в учебное взаимодействие. Р. Учить навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности в организации досуга.	Соблюдать режим дня, вести активный образ жизни, оценить свои физические возможности и.

Таблица возрастных оценочных нормативов

Уровень физической подготовленности учащихся

К Л А С С	Виды									
	Бег за 6 мин. (м)	Челночный бег (сек)	Прыжок в длину с/м (см)	Гибкость из пол. сидя (см)	Подтягивание (раз)	Отжимание из пол. лёжа (раз)	Подъём ног за голову из пол. лёжа (раз)	Подъём корпуса из пол. лёжа на спине (раз)	Скакалка (раз)	Метание в гор. Цель (2 из 3)
1	1100-900-700	9.9-10.3-11.2	155-135-100	9-5-1	4-3-1	усвоено	5-3-1	5-3-1	усвоено	усвоено
	900-700-500	10.2-10.6-11.7	150-130-85	12-9-2	12-8-2	усвоено	5-3-1	5-3-1	усвоено	усвоено
2	1150-950-750	9.1-9.5-15.4	105-145-110	7-5-1	4-3-1	усвоено	8-5-3	10-8-6	50-40-30	С 6 м.
	950-750-550	9.7-10.1-11.2	155-140-90	11-8-2	14-10-1	усвоено	8-5-3	10-8-6	80-50-40	С 6 м.
3	1200-1000-800	8.8-9.3-10.2	175-150-120	7-5-1	5-4-1	15-10-8	10-8-5	15-10-8	75-50-40	С 6 м.
	1000-800-600	9.3-9.3-10.2	180-160-110	13-9-2	10-11-3	10-8-6	10-8-5	10-8-6	110-85-60	С 6 м.
4	1250-1050-850	8.6-8.9-9.0	185-160-130	8-6-2	5-4-1	16-15-10	15-10-8	18-15-10	100-75-50	С 8 м.
	1050-850-650	9.1-8.5-11.4	170-155-120	14-10-3	18-13-9	12-9-6	18-10-8	18-10-8	120-90-70	С 8 м.

В числителе – мальчики, в знаменателе – девочки.

Учебные нормативы по лёгкой атлетике

К Л А С С	Виды					
	Бег 30 м. (сек)	Бег 60 м. (сек)	Бег 100 м. (сек)	Прыжок в длину с/р (см)	Прыжок в высоту с/р (см)	Метание мяча/гранаты с/р (м)
	«5», «4», «3»	«5», «4», «3»	«5», «4», «3»	«5», «4», «3»	«5», «4», «3»	«5», «4», «3»
1	5.6-6.2-7.5	-	-	усвоено	усвоено	усвоено
	5.8-6.4-7.0	-	-	усвоено	усвоено	усвоено
2	5.8-6.0-7.1	-	-	усвоено	60-40-30	20-18-15
	5.6-6.2-7.3	-	-	усвоено	50-40-30	18-15-10
3	5.1-5.7-6.8	-	-	300-270-250	75-70-65	25-20-15
	5.3-6.0-7.0	-	-	260-240-210	70-65-60	18-15-12
4	5.1-5.6-6.6	10,2-10,4-10,6	-	320-290-270	95-90-85	30-25-20
	5.2-5.6-6.6	10,8-10,7-11,0	-	370-250-230	85-80-75	20-18-15