

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 601  
Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**  
Решением Педагогического совета  
от «14» июня 2018 г. Протокол №10



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 3-х классов  
на 2018-2019 учебный год.  
(102 часа)**

Учителя: С.А. Агджоян  
Д.А. Чернавская

Санкт-Петербург

2018 год

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
1.1 Цели изучения предмета.....	5
1.2. Место учебного предмета в учебном плане .....	6
1.3. Учебно-методический комплект.....	6
1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	9
2. Содержание тем учебного предмета, курса .....	18
3. Календарно-тематическое планирование .....	19

## Пояснительная записка

*Предмет: физическая культура*

*Класс: 3 класс*

*Год обучения: 2018-2019 гг.*

*Количество часов: в год 102 ч, в неделю 3ч.*

### **Исходными документами для составления рабочей программы явились:**

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);

3.Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;

4.Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);

5.Распоряжение Комитета по образованию от 21.03.2018 № 810-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2018/2019 учебном году»;

6.Устав ГБОУ школы № 601 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением КО №3249-р от 24.07.2014г;

7.ООП НОО ГБОУ школы № 601 на 2018-2019 уч. год (принята с изменениями, протокол педагогического совета №10 от 14.06.2018г., утверждена приказом №103 от 14.06.2018г.)

8.Учебный план ГБОУ школы № 601 на 2018-2019 уч. год (принят 14.06.2018г, протокол педагогического совета №10, утвержден приказом №103 от 14.06.2018г.)

9. Авторская программа «Физическая культура 1-4 классы» под ред. Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова. – М.: Вентана-Граф, 2013. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекта обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

## УМК по предмету

**УМК учителя** - Петрова Т.В. Физическая культура. 1-4 классы: программа / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2014.

### **УМК обучающегося:**

Петрова Т.В. Физическая культура. 3-4 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 112 с.

## Специфика работы в классе

Учащиеся 9 лет очень любят уроки физической культуры. Этот период – один из самых эффективных для формирования у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В младшем школьном возрасте благодаря активному развитию функций двигательного анализатора учащиеся легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Для них обучение новым движениям с развитием координационных способностей становятся привлекательным и доступным. В то же время учащиеся трудно выполняют отдельные параметры, плохо переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Их привлекают те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Выбирая тот или иной метод обучения, необходимо учитывать возрастные особенности и двигательный опыт учащихся. Большое внимание уделяется применению игровой формы выполнения заданий, которая помогает легко выполнить упражнение, удержать интерес учащихся при многократном выполнении упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств.

Возраст 9 лет благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. В связи с этим в третьем классе учащиеся по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Контроль и оценка в третьем классе применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление учащегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности. Радости от занятий физическими упражнениями.

Учитель обеспечивает каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опирается на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель стремится предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого используются разные формы организации урока.

## 1.1 Цели изучения предмета.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированная цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

## 1.2. Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## 1.3. Учебно-методический комплект

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фон (книгопечатная продукция)</b>		
<b>Для учителя</b>			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>Для ученика</b>			
1.5	Физическая культура. 3-4 классы. учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-граф, 2014. – 112 с.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.6	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов,	Д	

	деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		
<b>3</b>	<b>Экрано-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Музыкальный центр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
4.3	Принтер, сканер	Д	
4.4	Цифровая фото-, видеокамера	Д	
4.5	Мультимедиа проектор	Д	
4.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное (3м)	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом креплением	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
5.11	Мяч малый (теннисный)	К	
5.12	Скакалка гимнастическая	К	
5.13	Палки гимнастические	К	
5.14	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д	

5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
5.18	Номера нагрудные (жилетки)	Г	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
5.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.21	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.22	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.23	Сетка волейбольная	Д	
5.24	Мячи волейбольные	Г	
5.25	Табло перекидное	Д	
5.26	Ворота для мини-футбола	Д	
5.27	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.28	Мячи футбольные	Г	
5.29	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
5.30	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.4	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.5	Сектор для прыжков в длину	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся



## 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минорбнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряе-

мые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

#### *Познавательные УУД*

- умение оценивать правильность выполнения элементов техники и подбирать собственные (индивидуальные) варианты их выполнения;

- умение самостоятельно выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач по предмету «Физическая культура»;

- умение формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение основами технологий самоконтроля, самооценки, осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

- умение правильно оценивать собственные физические возможности в решении поставленных предметных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами по программным видам спорта;

- формирование навыков и умений смыслового чтения дополнительной литературы по предмету «Физическая культура»;

- умение применять модели, графики и схемы для формирования знаний терминологии, средств и методов тренировки в легкой атлетике и т.д.;

- способность и готовность к использованию информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в целях обучения и развития.

#### *Коммуникативные УУД*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность при занятиях физическими упражнениями;

- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ.

#### *Регулятивные УУД*

- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей при демонстрации упражнений в соответствии с задачами занятия, планирования и регуляцией своей деятельности; владение устной монологической контекстной речью;

- умение создавать и применять графики, схемы, таблицы (протоколы) для решения учебных задач на занятии, во время соревнования, спортивно-массового мероприятия;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, вносить необходимые коррективы в способ действия, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата по предмету «Физическая культура»;

- осознание качества и уровня освоения материала;

- умение проявлять волевые усилия для преодоления какого-либо конфликта;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками на занятиях, во время соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

#### *Личностные УУД*

- формирование и развитие способности учащегося к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения им нового социального опыта, обеспечивающего культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений;
- умение определять, планировать и самостоятельно оценивать правильность своего решения при достижении планируемых результатов; навыки рефлексии.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Планируемые результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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.

#### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, 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).

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.

#### Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- 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.

#### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Критерии оценки успеваемости по разделам программы.**

#### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем

физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

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

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

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

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

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), рефераты, доклады, сообщения, работа с учебником, программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

При выполнении тестовых заданий.

Оценка «отлично» ставится, если учащийся: выполнил 90 - 100 % работы.

Оценка «хорошо» ставится, если учащийся: выполнил 70 - 89 % работы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если учащийся: выполнил 50 - 69 % работы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если учащийся: выполнил до 49 % работы.

*По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):*

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

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

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

Оценка «неудовлетворительно»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс.

*По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

Оценка «отлично»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений для разминки, утренней, атлетической либо ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его, а также если полностью соблюдались инструкции по охране труда, тщательно соблюдался план работы, предложенный учителем, отношение к работе на уроке добросовестное, к спортивному инвентарю и оборудованию – бережное.

Оценка «хорошо»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, если соблюдался план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда.

Оценка «удовлетворительно»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Оценка «неудовлетворительно»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, допущены грубые нарушения инструкции по охране труда, которые повторялись после замечаний учителя.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуально или фронтальным методом во время любой части урока.

*По уровню физической подготовленности:*

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов, нормативов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них. Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств учащегося; 2) реальные сдвиги учащегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «хорошо» - средний и оценке «удовлетворительно» - низкий. При оценке сдвигов учащегося в показателях определенных качеств учитель принимает во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения у учащихся определенного возраста, исходный уровень конкретного учащегося.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. При оценке темпов прироста на отметку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

*Если учащийся в рамках прохождения одного раздела программы в первый раз не принес или не передел спортивную форму, то ему пишется замечание в дневник. Если это повторилось во второй раз, то ставится за отсутствие практической работы на уроке оценка в дневник «неудовлетворительно». Если это повторяется и в дальнейшем, за невыполнение и не прохождение практической части программы выставляется в журнал оценка «неудовлетворительно».*

*Оценка за работу на уроке по разделу «Лыжная подготовка».*

Оценка «отлично» выставляется учащемуся, имеющему лыжный инвентарь, переодевшему спортивную форму для занятий на улице и выполнившему все задания учителя на уроке, если полностью соблюдались инструкции по охране труда, отношение к работе на уроке добросовестное, к спортивному инвентарю и оборудованию – бережное.

Оценка «хорошо» выставляется учащемуся с лыжным инвентарем, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, если соблюдался план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда. Учащемуся без лыжного инвентаря, если переоделся в спортивную форму для улицы, полностью выполнил план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда.

Оценка «удовлетворительно» выставляется учащемуся с лыжным инвентарем, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, если частично соблюдался план работы на уроке, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Учащемуся без лыжного инвентаря, если переоделся в спортивную форму для улицы, частично выполнил план работы на уроке, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется учащемуся, если не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, не выполнил план работы на уроке, или допущены грубые нарушения инструкции по охране труда, которые повторялись после замечаний учителя.

*Итоговая оценка успеваемости* по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

### Контрольные упражнения для учащихся 3 класса.

Наименование теста	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (с)	6,0	6,6	7,0	6,5	7,1	7,3
Бег на 500 м	2.40	3.00	3.20	3.00	3.20	3.40
10 кругов в зале	2,35	2,50	3,00	2,45	3,05	3,20
Бег на 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180	230	190	150
Метание мяча на дальность (м)	18	15	12	15	12	8
Прыжок в высоту с разбега (см)	80	70	50	75	65	45
6-минутный бег (м/кол-во кругов в зале)	1050/21	850/17	800/16	950/19	700/14	600/12
Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,9	11,0	9,5	10,4	11,5
Прыжок в длину с места (см)	140	130	95	130	110	90
Гибкость (см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Подтягивание (раз)	3	2	1	8	5	2
Отжимания (раз)	10	7	3	6	4	2
Подъем туловища за 30 с (раз)	14	10	8	13	9	7
Многоскоки – 8 прыжков (м)	12,5	10,5	8,0	12,0	9,0	7,0
Метание мяча в цель с 6м (раз)	3	2	1	3	2	1
Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	35	30	20	45	40	25

### Стартовый, полугодовой, итоговый контроль

Стартовый контроль включает в себя тестирование физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Проводится контроль в сентябре.

Полугодовой контроль включает в себя тестирование физической подготовленности: наклона вперед из положения стоя, подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Проводится контроль в декабре.

Итоговый контроль включает в себя тестирование основ знаний в письменной форме и тестирование физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Проводится контроль в апреле-мае.



Контрольные тесты для учащихся 3 класса.

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м, сек	6,8 и более	6,7-5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9-6,0	5,3 и менее
Челночный бег 3×10 м, сек	10,2 и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3-9,7	9,3 и менее
Прыжки в длину с ме- ста, см	120 и менее	130-150	175 и более	110 и менее	135-150	160 и более
Подтягивание на пере- кладине из виса (маль- чики) и из виса лежа (девочки), раз	1	3-4	5 и более	3 и менее	7-11	16 и более
Наклон вперед из по- ложения стоя,	+2	+4	+8	+3	+5	+11

## 2. Содержание тем учебного предмета, курса

№	Разделы	Общее количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока (4)
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе урока (3)
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока (2)
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока (3)
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	102
5.1	Легкая атлетика	26
5.2	Гимнастика с основами акробатики	24
5.3	Лыжная подготовка	15
5.4	Подвижные и спортивные игры	31
5.5	Резервный урок	6
<b>Всего часов:</b>		<b>102</b>

### Содержание учебных тем

**Раздел 1. Знания о физической культуре.** История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни.** Правильное питание. Правила личной гигиены.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминутки. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики нарушения зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика.** Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность и точность).

**Гимнастика с элементами акробатики.** Строевые упражнения и строевые приемы (построение в шеренгу и колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастическими палками. Преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка.** Экипировка лыжника. Попеременный душажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка». Поворот переступание. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы спортивных игр.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Контроль	Планируемые результаты (Л. - личностные, М. - метапредметные, П. - предметные)	Дата по плану (№ учебной недели)
1	2	3	4	5
<b>Тема «Легкая атлетика» - 12 часов.</b>				
1	Правила техники безопасности на уроках	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Рассказывать правила техники безопасности, применяемые на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Колдун», «Белые медведи». П. Знать правила ТБ, применяемые на уроках по физической культуре, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Колдун», «Белые медведи».	1
2	Высокий старт	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Технично выполнять высокий старт, бег на 30 м, играть в подвижную игру «Охотники и утки». П. Знать технику высокого старта, бега на 30 м, правила подвижной игры «Охотники и утки».	1
3	Бег 30 м с высокого	Стартовый контроль.	Л. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	1

	старта.	Тестирование бега на 30 м.	<p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать о высоком старте, «короткой дистанции», проходить тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Охотники и утки».</p> <p>П. Выполнять строевые упражнения, знать правила выполнения высокого старта, рассказывать о «короткой дистанции», выполнять тестирование бега на 30 м, знать правила подвижной игры «Охотники и утки».</p>	
4	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Стартовый контроль. Тестирование прыжка в длину с места.	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. С достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Прыгающие воробушки».</p> <p>П. Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Прыгающие воробушки».</p>	2
5	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Текущий	<p>Л. Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Прыгать в длину с разбега, играть в подвижную игру «Волк во рву».</p> <p>П. Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Волк во рву».</p>	2
6	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания	Контрольное выполнение прыжка в длину с раз-	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	2

	ния 30-50 см.	бега.	<p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Пробегать в медленном темпе до 1 минуты без отдыха, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Волк во рву».</p> <p>П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1 минуту без остановки, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила подвижной игры «Волк во рву».</p>	
7	Метание теннисного мяча с места в цель.	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Пробегать в медленном темпе до 2 минут без отдыха, выполнять метание мяча в цель, играть в выбранную подвижную игру.</p> <p>П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 2 минуты без остановки, технику выполнения метания мяча в цель, как выбирать и играть в подвижную игру.</p>	3
8	Метание теннисного мяча с места в цель.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Пробегать в медленном темпе до 3 минут без отдыха, рассказывать и показывать технику выполнения метания мяча с места в цель, правила подвижной игры «Колдун».</p> <p>П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 3 минуты без остановки, технику метания мяча в горизонтальную цель, выполнять разминку с теннисным мячом, понимать правила подвижной игры «Колдун».</p>	3
9	Метание теннисного мяча с места в цель.	Контрольное выполнение метания мяча в цель.	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Пробегать в медленном темпе до 3 минут без отдыха, рассказывать и показывать технику выполнения метания мяча с места в цель, правила подвижной иг-</p>	3

			ры «Колдун». П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 3 минуты без остановки, технику метания мяча с места в цель, выполнять разминку с теннисным мячом, играть в подвижную игру «Колдун».	
10	Круговая эстафета. Челночный бег 3x10 м	Стартовый контроль. Тестирование челночного бега 3x10 м.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Пробежать в медленном темпе до 4 минут без отдыха, рассказывать правила тестирования челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Колдун», «Круговая эстафета». П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 4 минуты без остановки, правила тестирования челночного бега 3x10 м, правила подвижной игры «Колдун», «Круговая эстафета».	4
11	Круговая эстафета.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Пробежать в медленном темпе до 4 минут без отдыха, рассказывать правила «Круговой эстафеты». П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 4 минуты без остановки, правила «Круговой эстафеты».	4
12	Равномерный, медленный бег до 6 минут. Подтягивание из виса и виса лежа.	Стартовый контроль. Тестирование подтягивания из виса и виса лежа.	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Пробежать в медленном темпе до 5 минут без отдыха, проходить тестирование подтягивания из виса и	4

			веса лежа, выбирать подвижные игры и играть в них. П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 5 минут без остановки, правила прохождения тестирования подтягивания из виса и виса лежа, выбирать подвижные игры.	
13	Равномерный, медленный бег до 6 минут. Наклон вперед из положения стоя.	Стартовый контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Пробежать в медленном темпе до 5 минут без отдыха, проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, выбирать подвижные игры и играть в них. П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 5 минут без остановки, правила прохождения тестирования наклона вперед из положения стоя, выбирать подвижные игры.	5
14	Равномерный, медленный бег до 6 минут.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. М. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции. Пробежать в медленном темпе до 6 минут без отдыха, правила подвижной игры «Караси и щука». П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 6 минут без остановки, понимать правила подвижной игры «Караси и щука».	5
15	Многоскоки до 10 прыжков. Обувь и инвентарь для занятий физическими упраж-	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. М. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции. Рассказывать об	5

	нениями.		одежде и спортивном инвентаре для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. Показывать технику выполнения многоскоков до 10 прыжков, правила подвижной игры «Караси и щука». П. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. Знать технику многоскоков до 10 прыжков, выполнять разминку с теннисным мячом, понимать правила подвижной игры «Караси и щука».	
<b>Тема «Подвижные и спортивные игры» - 12 часов.</b>				
16	Белые медведи. Пустое место. Многоскоки до 10 прыжков.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Выполнять построение в шеренгу и колонну, выполнять прыжки с ноги на ногу до 10 прыжков, играть в подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место». П. Знать, как выполнять построение в шеренгу и колонну, технику прыжков с ноги на ногу до 10 прыжков, правила подвижных игр «Белые медведи», «Пустое место».	6
17	Белые медведи. Пустое место. Многоскоки до 10 прыжков.	Текущий	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять прыжки с ноги на ногу до 10 прыжков, играть в подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место» П. Знать технику прыжков с ноги на ногу до 10 прыжков, правила подвижных игр «Белые медведи», «Пустое место».	6
18	Прыжки по полосам.	Контрольное выполнение	Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуа-	6



	Космонавты.	прыжков с ноги на ногу до 10 прыжков.	ций. М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять прыжки с ноги на ногу до 10 прыжков, играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Космонавты». П. Знать технику прыжков с ноги на ногу до 10 прыжков, правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Космонавты».	
19	Прыжки по полосам. Космонавты. Основные двигательные качества человека.	Текущий	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Уметь рассказывать о способах развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Космонавты». П. Объяснять значение основных понятий («двигательные качества», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость»), описывать способы развития основных двигательных качеств человека. Знать правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Космонавты».	7
20	Кто дальше бросит. Удочка. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Уметь рассказывать и показывать комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Выполнять метание теннисного мяча на дальность, играть в подвижные игры «Кто дальше бросит», «Удочка». П. Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	7

			Знать технику метания теннисного мяча на дальность, правила подвижных игр «Кто дальше бросит», «Удочка».	
21	Кто дальше бросит. Удочка	Текущий	Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Знать технику метания теннисного мяча на дальность. Играть в подвижные игры «Кто дальше бросит», «Удочка». П. Знать технику метания теннисного мяча на дальность, правила подвижных игр «Кто дальше бросит», «Удочка».	7
22	Линейные эстафеты. Правильное питание.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Уметь рассказывать правила здорового питания, влияние режима питания на состояние пищеварительных органов, выполнять эстафеты. П. Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приемом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. Знать, как выполняются эстафеты.	8
23	Линейные эстафеты	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Выполнять линейные эстафеты. П. Знать, правила выполнения эстафет.	8
24	Линейные эстафеты	Текущий	Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуа-	8

			ций. М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять линейные эстафеты. П. Знать правила линейных эстафет.	
25	Пятнашки. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Уметь рассказывать и показывать физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Рассказывать правила подвижной игры «Пятнашки», выполнять эстафеты с обручами. П. Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки. Знать правила подвижной игры «Пятнашки», выполнять эстафеты с обручами.	9
26	Пятнашки.	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Выполнять эстафеты, играть в подвижную игру «Пятнашки». П. Знать правила подвижной игры «Пятнашки», выполнять эстафеты.	9
27	Пятнашки	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Уметь договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры. П. Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.	9

<b>Тема «Гимнастика с элементами акробатики» - 24 часа.</b>				
28	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», упражнения на гимнастической стенке, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Знать правила выполнения передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять упражнения на гимнастической стенке, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	10
29	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», упражнения на гимнастической стенке, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Знать правила выполнения передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять упражнения на гимнастической стенке, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	10
30	Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», упражнения на гимнастической стенке, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Знать правила выполнения передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять упражнения на гимнастической стенке, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	10

			капитану».	
31	Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке	Контрольное выполнение строевых упражнений.	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять перестроение из одной шеренги в две, выполнять лазание по канату в три приема, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Знать, как выполнять перестроение из одной шеренги в две, технику выполнения лазания по канату в три приема, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	11
32	Лазание по гимнастической стенке, по канату. Физические упражнения для утренней гимнастики.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознание самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Уметь рассказать и показать упражнения для утренней гимнастики. Лазать по канату в три приема, выполнять повороты на месте, играть в подвижную игру «Удочка».</p> <p>П. Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Знать, как выполняются лазание по канату в три приема, повороты на месте, правила подвижной игры «Удочка».</p>	11
33	Лазание по гимнастической стенке, по канату	Лазание по канату в три приема	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели,</p>	11

			сохранять заданную цель. Выполнять лазание по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».	
34	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять группировки, перекаты в группировке назад с последующей опорой руками за головой, играть в подвижную игру «Совушка».</p> <p>П. Выполнять разминку на гимнастических матах, знать, как выполнять группировки, перекаты в группировке назад с последующей опорой руками за головой, правила подвижной игры «Совушка».</p>	12
35	Два-три кувырка вперед. Упражнения для профилактики зрения.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Уметь рассказывать и показывать упражнения для профилактики нарушения зрения. Выполнять слитно два кувырка вперед, часть акробатической комбинации, прыжки через короткую скакалку, играть в подвижную игру «Совушка».</p> <p>П. Выполнять упражнения для профилактики нарушения зрения. Знать технику слитного выполнения двух кувырков вперед, правила подвижной игры «Совушка».</p>	12
36	Два-три кувырка вперед	Контрольное выполнение двух кувырков вперед.	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Кон-</p>	12

			<p>тролировать свою деятельность по результату. Выполнять слитно два кувырка вперед, часть акробатической комбинации, прыжки через короткую скакалку, играть в подвижную игру «Прыжки по полосам».</p> <p>П. Знать технику слитного выполнения двух кувырков вперед, правила подвижной игры «Прыжки по полосам».</p>	
37	Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лежа, кувырки вперед, часть акробатической комбинации. Играть в подвижную игру «Прыжки по полосам».</p> <p>П. Знать, технику выполнения стойка на лопатках, выполнять кувырки вперед, часть акробатической комбинации, правила подвижной игры «Прыжки по полосам».</p>	13
38	Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине	Контрольное выполнение подъема туловища из положения лежа за 30 с	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лежа, часть акробатической комбинации. Играть в подвижную игру «Прыжки по полосам».</p> <p>П. Знать, технику выполнения стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, часть акробатической комбинации, правила подвижной игры «Прыжки по полосам».</p>	13
39	Акробатическая комбинация	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и</p>	13

	нация. Оценка основных двигательных качеств.		эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. М. Устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Уметь рассказывать об оценке основных двигательных качеств. Выполнять «мост» из положения лежа, акробатическую комбинацию, играть в подвижную игру «Пустое место». П. Уметь регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств. Знать технику выполнения «моста», из положения лежа, акробатической комбинации, играть в подвижную игру «Пустое место».	
40	Акробатическая комбинация.	Контрольное выполнение акробатической комбинации.	Л. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Выполнять акробатическую комбинацию, играть в подвижную игру «Пустое место». П. Знать, как выполняется акробатическая комбинация, правила подвижной игры «Пустое место».	14
41	Ходьба приставными шагами, повороты на носках на гимнастической скамейке	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному плану. Выполнять ходьбу приставными шагами по гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Невод».	14



			П. Знать, как выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Невод».	
42	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене на гимнастической скамейке	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру «Запрещенное движение». П. Знать, как выполнять приседание и переход в упор присев на гимнастической скамейке, выполнять комбинацию на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Запрещенное движение».	14
43	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене на гимнастической скамейке	Контрольное выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке. П. Знать, как выполнять комбинацию на гимнастической скамейке, правила выполнения подвижной игры «Запрещенное движение».	15
44	Подтягивание в висе и висе лежа. Упражнения со скакалкой.	Полугодовой контроль. Тестирование подтягивания из виса и виса лежа.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. М. Устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Проходить тестирование подтягивания из виса и виса лежа, играть в подвижную игру «Зайцы в огороде».	15

			П.Знать как проходить тестирование подтягивания из виса и виса лежа, правила игры «Зайцы в огороде».	
45	Упражнения со скакалкой. Наклон вперед из положения стоя.	Полугодовой контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Л. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Зайцы в огороде». П.Знать, как проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, правила игры «Зайцы в огороде».	15
46	Упражнения со скакалкой. История физической культуры в древних обществах.	Контрольное выполнение прыжков через короткую скакалку за 30 с.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. М. Слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Уметь рассказывать об истории физической культуры в древних обществах. Выполнять прыжки через короткую скакалку, знать, как проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру. П.Знать, как выполнять прыжки через короткую скакалку, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижную игру.	16
47	Ползание по-пластунски. Правила личной гигиены.	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать о функциях кожи необходимости поддерживать чистоту кожных покровов. Выполнять ползание по-пластунски. П. Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чи-	16

			стоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры. Знать, как выполняются ползание по-пластунски, договариваться и выбирать подвижные игры.	
48	Ползание по-пластунски.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять ползание по-пластунски. П. Знать, как выполняются ползание по-пластунски, договариваться и выбирать подвижные игры.	16
49	Преодоление полосы препятствий	Текущий	Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить полосу препятствий, станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Невод». П. Знать, как проходить полосу препятствий, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Невод».	17
50	Преодоление полосы препятствий. Измерение длины и массы тела.	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Уметь рассказывать о способах измерения длины и массы тела. Проходить полосу препятствий, станции круговой тренировки,	17

			играть в подвижную игру «Невод». П. Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела. Знать, как проходить полосу препятствий, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Невод».	
51	Преодоление полосы препятствий	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Проходить полосу препятствий, станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Колдун». П. Знать, как проходить полосу препятствий, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Колдун».	17
<b>Тема «Лыжная подготовка» - 15 часов.</b>				
52	Переноска и надевание лыж	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Эффектно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Пристегивать крепления, передвигаться скользящим шагом на лыжах без палок. П. Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения скользящим шагом на лыжах без палок.	18
53	Построение на лыжах. Скользящий шаг	Текущий	Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	18

			сти, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок. П. Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок.	
54	Повороты переступанием	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Передвигаться на лыжах скользящим шагом без лыжных палок, повороты переступанием без лыжных палок, эстафеты. П. Знать, как передвигаться скользящим без палок, выполнять повороты переступанием без палок, правила выполнения эстафет.	18
55	Одновременный бесшажный ход	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. М. Добывать информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Передвигаться одновременным бесшажным ходом, надевать палки и проходить дистанцию 1 км на лыжах. П. Знать технику передвижения одновременным бесшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км.	19
56	Одновременный бесшажный ход	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. М. Сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, проходить дистанцию до 1 км. П. Знать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, распределять силы на дистанции 1 км.	19
57	Одновременный	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	19

	бесшажный ход		<p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Эстафеты.</p> <p>П. Знать, как передвигаться одновременным бесшажным ходом, правила выполнения эстафет.</p>	
58	Попеременный двухшажный ход с палками, взятыми за середину	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> <p>М. Добывать информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок, с палками взятыми за середину.</p> <p>П. Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом без палок и с палками взятыми за середину.</p>	20
59	Попеременный двухшажный ход с палками, взятыми за середину	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагами без лыжных палок, эстафеты.</p> <p>П. Знать, как передвигаться ступающим и приставным шагами без палок, правила выполнения эстафет.</p>	20
60	Попеременный двухшажный ход	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, подниматься на склон и спускаться различными способами, передвигаться раз-</p>	20

			<p>личными ходами.</p> <p>П. Знать, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, как подниматься и спускаться со склона различными способами, технику передвижения на лыжах разными ходами.</p>	
61	Попеременный двухшажный ход	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1-1,5 км на лыжах</p> <p>П. Знать, как передвигаться попеременным двухшажным ходом, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-1,5 км.</p>	21
62	Попеременный двухшажный ход	Контрольное выполнение попеременного двухшажного хода на технику	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действия по образцу и заданному плану. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>П. Знать, как передвигаться попеременным двухшажным ходом.</p>	21
63	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Подниматься на склон «елочкой», «лесенкой».</p> <p>П. Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «лесенкой».</p>	21
64	Подъем «лесенкой» и «елочкой».	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и</p>	22

	Спуски в основной стойке.		здоровый образ жизни. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действия по образцу и заданному плану. Выполнять подъем «елочкой» и «лесенкой», знать технику выполнения основной стойки лыжника при спуске, кататься на лыжах. П. Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «лесенкой», основная стойка при спуске.	
65	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Текущий	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. М. Устанавливать отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить дистанцию до 2 км на лыжах. П. Знать, как проходить дистанцию до 2 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне.	22
66	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Контрольное прохождение дистанции 1 км на время.	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели. Адекватно понимать оценку взрослого. Передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в высокой и низкой стойке. П. Знать, как распределить силы, чтоб преодолеть 1 км на время.	22
<b>Тема «Подвижные и спортивные игры» - 19 часов.</b>				
67	Передвижения бегом, приставными шагами.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать	23



			<p>свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Выполнять передвижения бегом, приставными шагами, ловля и передачу мяча, ведение мяча на месте.</p> <p>П. Знать, как выполнять передвижение бегом, приставными шагами, ловлю и передачу мяча на месте, ведение мяча на месте.</p>	
68	Передача мяча с отскоком от пола. Ловля катящегося мяча.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять передачу мяча с отскоком от пола и ловлю катящегося мяча, ведение мяча по прямой, играть в подвижную игру «Самый ловкий».</p> <p>П. Знать, как выполняются передача мяча с отскоком от пола и ловля катящегося мяча, ведение мяча по прямой, правила подвижной игры «Самый ловкий».</p>	23
69	Передача мяча с отскоком от пола. Ловля катящегося мяча.	Контрольное выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте за 30 с	<p>Л. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Самостоятельно формировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять передачи и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Знать, как выполняются передача мяча с отскоком от пола и ловля катящегося мяча, ведение мяча по прямой, правила подвижной игры «10 передач».</p>	23
70	Ловля и передача мяча в движении в треуголь-	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	24

	никах, квадратах, кругах		<p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять передачи и ловлю мяча в треугольниках, квадратах, кругах, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Знать, как выполняется передача и ловля мяча в треугольниках, квадратах, кругах, правила подвижной игры «10 передач».</p>	
71	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Выполнять передачи и ловлю мяча в треугольниках, квадратах, кругах, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Знать, как выполняется передача и ловля мяча в треугольниках, квадратах, кругах, правила подвижной игры «10 передач».</p>	24
72	Ведение мяча с изменением направления движения. Физические упражнения для физкультминуток.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Уметь рассказывать и показывать упражнения для физкультминуток.</p> <p>Выполнять передачи и ловлю мяча в треугольниках, квадратах, кругах, ведение мяча с изменением направления движения, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Выполнять упражнения для физкультминуток. Знать, как выполняются передача и ловля мяча в треугольниках, квадратах, кругах, ведение мяча с изменением направления движения, правила подвижной игры «10 передач».</p>	24
73	Ведение мяча с изменением	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный</p>	25

	направления движения		<p>образ жизни.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять передачи и ловлю мяча в треугольниках, квадратах, кругах, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Знать, как выполняются передача и ловля мяча в треугольниках, квадратах, кругах, ведение мяча с изменением направления движения, правила подвижной игры «10 передач».</p>	
74	Вырывание мяча.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять вырывание мяча, ведение мяча с изменением направления движения, комбинации из изученных приемов игры, играть в подвижную игру «Гонка мяча по кругу».</p> <p>П. Знать, как выполняются вырывание мяча, комбинации из изученных приемов игры, передачу мяча после ведения, правила подвижной игры «Гонка мяча по кругу».</p>	25
75	Вырывание мяча. История физической культуры в Европе в Средние века.	Контрольное выполнение ведение мяча по прямой.	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Уметь рассказывать о физической подготовке воинов и про рыцарские турниры. Выполнять вырывание мяча, ведение мяча по прямой, комбинации из изученных приемов игры, играть в</p>	25

			<p>подвижную игру «Гонка мяча по кругу».</p> <p>П. Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом. Знать, как выполняются вырывание мяча, ведение мяча по прямой, комбинации из изученных приемов игры, правила подвижной игры «Гонка мяча по кругу».</p>	
76	Броски в цель в ходьбе и медленном беге	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять вырывание мяча, ведение мяча по прямой, комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».</p> <p>П. Знать, как выполняются вырывание мяча, ведение мяча по прямой, комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, правила подвижной игры «Борьба за мяч».</p>	26
77	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Физическая культура народов разных стран.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Уметь рассказывать об особенностях физической культуры Древнего Китая, Японии и Индии. Выполнять вырывание мяча, ведение мяча по прямой, комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».</p> <p>П. Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока. Знать, как выполняются вырывание мяча, ведение мяча по прямой, комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, правила подвижной игры «Борьба за мяч».</p>	26
78	Броски в	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-	26

	цель в ходьбе и медленном беге		<p>зливчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Выполнять комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, играть в подвижную игру «Мяч ловцу».</p> <p>П. Знать, как выполняются комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, правила подвижной игры «Мяч ловцу».</p>	
79	Подвижная игра «Мяч ловцу»	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, играть в подвижную игру «Мяч ловцу».</p> <p>П. Знать, как выполняются комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, правила подвижной игры «Мяч ловцу».</p>	27
80	Подвижная игра «Мяч ловцу»	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, играть в подвижную игру «Мяч ловцу».</p> <p>П. Знать, как выполняются комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, правила подвижной игры «Мяч ловцу».</p>	27
81	Подвижная игра «Мяч ловцу»	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, играть в подвижную игру</p>	27

			<p>«Мяч ловцу».</p> <p>П. Знать, как выполняются комбинации из изученных приемов игры, бросок мяча в кольцо, правила подвижной игры «Мяч ловцу».</p>	
82	Охотники и утки.	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять броски мяча в кольцо после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки».</p> <p>П. Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки».</p>	28
83	Гонка мячей по кругу. Игры с ведением мяча	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять броски мяча в кольцо после ведения мяча, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу» и игры с ведением мяча.</p> <p>П. Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения мяча, правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу» и игр с ведением мяча.</p>	28
84	Перестрелка. Тестирование основ знаний.	Итоговый контроль. Тестирование основ знаний.	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Проходить тестирование основ знаний, играть в подвижную игру «Перестрелка».</p> <p>П. Знать правила тестирования основ знаний, правила подвижной игры «Перестрелка».</p>	28

85	Перестрелка.	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Выполнять подтягивание из виса и виса лежа, играть в подвижную игру «Перестрелка».</p> <p>П. Знать, как выполняются подтягивание из виса и виса лежа, правила подвижной игры «Перестрелка».</p>	29
<b>Тема «Легкая атлетика» - 11 часов.</b>				
86	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подтягивание из виса и виса лежа.	Итоговый контроль. Тестирование подтягивания из виса и виса лежа.	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своих деятельности. Проходить тестирование подтягивания из виса и виса лежа, прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Пятнашки».</p> <p>П. Знать правила прохождения тестирования подтягивания из виса и виса лежа, как выполняются прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Пятнашки».</p>	29
87	Прыжок в высоту с прямого разбега. Наклон вперед из положения стоя.	Итоговый контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Пятнашки».</p> <p>П. Знать правила прохождения тестирования наклона вперед из положения стоя, технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Пятнашки».</p>	29
88	Прыжок в	Контрольное	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	30

	высоту с прямого разбега	выполнение прыжка в высоту с разбега.	<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Пятнашки».</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Пятнашки».</p>	
89	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Итоговый контроль. Тестирование прыжка в длину с места.	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Совушка».</p> <p>П. Знать правила тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, понимать правила подвижной игры «Совушка».</p>	30
90	Прыжок в длину с разбега.	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Караси и щука».</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры</p>	30



			«Караси и щука».	
91	Прыжок в длину с разбега.	Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега.	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Совушка».</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Совушка».</p>	31
92	Бег 30 м с высокого старта.	Итоговый контроль. Тестирование бега на 30 м.	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Выполнять тестирование бега на 30 м, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Знать правила выполнения бега на 30 м с высокого старта, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>	31
93	Метание теннисного мяча с места на дальность.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Выполнять метание теннисного мяча с места, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Знать технику выполнения метания теннисного мяча с места, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>	31

94	Метание теннисного мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м.	Итоговый контроль. Тестирование челночного бега 3x10 м.	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Проходит тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять метание теннисного мяча с места, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Знать правила тестирования челночного бега 3x10 м, технику выполнения метания теннисного мяча с места, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>	32
95	Метание теннисного мяча с места на дальность.	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять метание теннисного мяча с места на дальность, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Знать технику выполнения метания теннисного мяча с места на дальность, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>	32
96	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Контрольное выполнение бега на 1 км без учета времени.	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Пробегать 1000 м без отдыха, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, договори-</p>	32

			ваться и выбирать подвижные игры.	
<b>Резервный урок – 6 часов.</b>				
97-102	Резервный урок	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>	33-34

