

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

ПРИНЯТА

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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 601
от «14» июня 2018 г. №103
(А. А. Лазарева)
подпись / Ф.И.О.



**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 4-х классов
на 2018-2019 учебный год.
(102 часа)**

Учителя: С.А. Агджоян

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: 4 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, 2017. – 112 с.

Специфика работы в классе

Учащиеся 10 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 10 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 четвертом 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 четвертом 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 4 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
1	Библиотечный фон (книгопечатная продукция)		
Для учителя			
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	
Для ученика			
1.5	Физическая культура. 3-4 классы. учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-граф, 2017. – 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	
2	Демонстрационные учебные пособия		
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		
3	Экрано-звуковые пособия		
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
4	Технические средства обучения		
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	Мультимедиапроектор	Д	
4.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
5	Учебно-практическое оборудование		
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	
Легкая атлетика			
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	
Подвижные и спортивные игры			
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	
Средства первой помощи			
5.30	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
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
7	Пришкольный стадион (площадка)		
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 4 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 физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 4 класса.

Наименование теста	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (с)	5,9	6,4	6,6	6,2	7,0	7,2
Бег на 60 м (с)	11,6	12,2	12,8	11,8	12,4	13,2
Бег на 500 м	2.40	3.00	3.20	3.00	3.20	3.40
10 кругов в зале	2.30	2.45	3.00	2.40	3.00	3.20
Бег на 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	290	250	200	250	210	170
Метание мяча на дальность (м)	20	16	13	17	15	10
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)	9,0	9,5	9,9	9,5	10,0	10,4
Прыжок в длину с места (см)	150	135	95	140	120	90
Гибкость (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Подтягивание (раз)	4	2	1	12	8	3
Отжимания (раз)	12	9	5	8	6	4
Подъем туловища за 30 с (раз)	14	10	8	13	9	7
Многоскоки – 8 прыжков (м)	13,0	11,0	9,0	12,5	10,0	8,0
Метание мяча в цель с 6м (раз)	3	2	1	3	2	1
Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	35	30	20	47	40	25
Передача баскетбольного мяча от груди за 30 сек. расстояние 2,5 м	14	13	12	12	10	8
Ведение мяча по прямой 15 м+15 м правой, левой рукой, сек.	10,5	11,0	12,0	11,0	12,0	13,0

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 4 класса.

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м, сек	6,6 и более	6,5-5,6	5,0 и менее	5,2 и более	6,5-5,6	6,6 и менее
Челночный бег 3×10 м, сек	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
Прыжки в длину с места, см	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
Подтягивание на перекладине из ви- са (мальчики) и из виса лежа (девоч- ки), раз	1 и менее	3-4	5 и более	4 и менее	8-13	18 и более
Наклон вперед из положения 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
Всего часов:		102

Содержание учебных тем

Раздел 1. Знания о физической культуре. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни. Массаж.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы.

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

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега и с места в цель.

Гимнастика с элементами акробатики. Построение, перестроения, расчеты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приемов в усложненных условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лыжная подготовка. Одновременный одношажный лыжный ход. Подъем способом «полуелочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке.

Подвижные игры и спортивные игры. Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками сверху; прием мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену, «Мяч в воздухе». «У кого меньше мячей», «Пионербол». Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя из-за головы, одной рукой от груди). Подвижные игры с мячом, «Самый ловкий», «10 передач», «борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Мини-баскетбол».

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
Тема «Легкая атлетика» - 12 часов.				
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, высокий старт, играть в подвижную игру «Караси и щука». П. Знать правила ТБ, применяемые на уроках по физической культуре, как выполнять строевые упражнения, высокий старт, правила подвижной игры «Караси и щука».	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 на 30 м.	Стартовый контроль.	Л. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-	1

		Тестирование бега на 30 м.	<p>ставлений о 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	Бег 60 м с высокого старта. Наклон вперед из положения стоя.	Стартовый контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	<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 наклона вперед из положения стоя, выполнение бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Прыгающие воробушки».</p> <p>П. Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Прыгающие воробушки».</p>	2
5	Бег 60 м с высокого старта.	Контрольное выполнение бега на 60 м.	<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. Пробегать 60 м на результат, прыгать в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».</p> <p>П. Знать, как пробегать 60 м на результат, выполнять прыжок в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву».</p>	2
6	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с	Стартовый контроль. Тестирование прыж-	<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

	разбега.	ка в длину с места.	<p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Волк во рву».</p> <p>П. Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Волк во рву».</p>	
7	Прыжок в длину с разбега	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. Выполнять прыжок в длину с разбега, играть в выбранную подвижную игру.</p> <p>П. Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, как выбирать и играть в подвижную игру.</p>	3
8	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м.	Стартовый контроль. Тестирование челночного бега 3x10 м.	<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. Проходить тестирование челночного бега 3x10 м, рассказывать и показывать технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Колдун».</p> <p>П. Знать технику прыжка в длину с разбега, проходить тестирование челночного бега 3x10 м, понимать правила подвижной игры «Колдун».</p>	3
9	Прыжок в длину с разбега.	Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега.	<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. Рассказывать и показывать технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Колдун».</p> <p>П. Знать технику прыжка в длину с разбега, играть в подвижную игру «Колдун».</p>	3
10	Кросс по	Стартовый	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p>	4

	слабопересеченной местности до 1 км. Подтягивание из виса и виса лежа и виса стоя.	контроль. Тестирование подтягивания из виса и виса лежа.	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. Проходить тестирование подтягивания из виса и виса лежа, пробежать кросс по слабопересеченной местности до 1 км, играть в подвижную игру «Колдун», «Круговая эстафета». П. Знать, как распределить силы, чтоб пробежать кросс по слабопересеченной местности до 1 км, правила прохождения тестирования подтягивания из виса и виса лежа, правила подвижной игры «Колдун», «Круговая эстафета».	
11	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	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 кросс по слабопересеченной местности до 1 км, играть в подвижную игру «Круговая эстафета». П. Знать, как распределить силы, чтоб пробежать кросс по слабопересеченной местности до 1 км, правила подвижной игры «Круговая эстафета»	4
12	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Контрольное выполнение бега на 1 км.	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 кросс по слабопересеченной местности 1 км, выбирать подвижные игры и играть в них. П. Знать, как распределить силы, чтоб пробежать кросс по слабопересеченной местности 1 км, выбирать подвижные игры.	4
13	Метание теннисного мяча с шага	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	5

	на дальность.		<p>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. Выполнять метание мяча с шага на дальность, играть в подвижную игру «Пятнашки».</p> <p>П. Знать, как выполнять метание мяча с шага на дальность, правила подвижной игры «Пятнашки».</p>	
14	Метание теннисного мяча с шага на дальность.	Текущий	<p>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.</p> <p>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 и показывать технику выполнения метания мяча с шага на дальность, правила подвижной игры «Караси и щука».</p> <p>П. Знать технику метания мяча с шага на дальность, понимать правила подвижной игры «Караси и щука».</p>	5
15	Метание теннисного мяча с шага на дальность.	Контрольное выполнение метания теннисного мяча на дальность.	<p>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.</p> <p>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 и показывать технику выполнения метания мяча с шага на дальность, правила подвижной игры «Караси и щука».</p> <p>П. Знать технику метания мяча с шага на дальность, понимать правила подвижной игры «Караси и щука».</p>	5
16	Метко в цель. Опорно-двигатель-	Текущий	<p>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.</p>	6

	ная система человека.		<p>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 об опорно-двигательной системе человека. Рассказывать и показывать технику выполнения метания мяча в вертикальную цель, правила подвижных игр «Метко в цель», «Колдун».</p> <p>П. Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека. Знать технику метания мяча в вертикальную цель, понимать правила подвижных игр «Метко в цель», «Колдун».</p>	
Тема «Подвижные и спортивные игры» - 15 часов.				
17	Метко в цель.	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. Рассказывать и показывать технику выполнения метания мяча в вертикальную цель, правила подвижных игр «Метко в цель», «Пятнашки».</p> <p>П. Знать технику метания мяча в вертикальную цель, понимать правила подвижных игр «Метко в цель», «Пятнашки».</p>	6
18	Метко в цель. Метание теннисного мяча в цель.	Контрольное выполнение метания мяча в вертикальную цель.	<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. Рассказывать и показывать технику выполнения метания мяча в вертикальную цель, правила подвижных игр «Метко в цель», «К своему капитану».</p> <p>П. Знать технику метания мяча в вертикальную цель, понимать правила подвижных игр «Метко в цель», «К своему капитану».</p>	6
19	Прыжки по полосам.	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответ-</p>	7

	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.		<p>ственности 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. Уметь рассказывать о видах травм и понятии «разминка». Выполнять прыжки с ноги на ногу, играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Колдун».</p> <p>П. Различать основные виды травм; освоить приемы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Знать технику выполнения прыжков с ноги на ногу, правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Колдун».</p>	
20	Линейные эстафеты.	Текущий	<p>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.</p> <p>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 прыжки с ноги на ногу, линейные эстафеты, играть в подвижную игру «Пятнашки».</p> <p>П. Знать, как выполняются линейные эстафеты, прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Пятнашки».</p>	7
21	Линейные эстафеты.	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. Знать технику метания малого мяча на дальность. Выполнять прыжки с ноги на ногу, линейные эстафеты, играть в подвижную игру «Колдун».</p> <p>П. Знать, как выполняются линейные эстафеты, прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Колдун».</p>	7
22	Линейные эстафеты.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества</p>	8

	Измерение сердечного пульса.		<p>со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>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 об измерении сердечного пульса. Выполнять прыжки с ноги на ногу, линейные эстафеты, играть в подвижную игру «Белые медведи».</p> <p>П. Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять ЧСС; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. Знать, как выполняются линейные эстафеты, прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Белые медведи».</p>	
23	Эстафеты с мячами.	Текущий	<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. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Выполнять прыжки с ноги на ногу, эстафеты с мячами, играть в подвижную игру «Пятнашки».</p> <p>П. Знать, как выполняются эстафеты с мячами, прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Пятнашки».</p>	8
24	Эстафеты с мячами. История физической культуры в России.	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. Уметь рассказывать об истории физической культуры в России. Выполнять прыжки с ноги на ногу, эстафеты с мячами, играть в подвижную игру «Белые медведи».</p> <p>П. Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России. Знать, как выполняются эстафеты с мячами, прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Белые медведи».</p>	8

25	Эстафеты с мячами.	Контрольное выполнение эстафет.	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>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. Выполнять прыжки с ноги на ногу, эстафеты, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Знать, как выполняются эстафеты, прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	9
26	Перестрелка. Возрождение Олимпийских игр.	Текущий	<p>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.</p> <p>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. Уметь рассказывать о возрождении Олимпийских игр. Играть в подвижные игры «Перестрелка», «Колдун».</p> <p>П. Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр. Знать правила подвижных игр «Перестрелка», «Колдун».</p>	9
27	Перестрелка.	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>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.</p> <p>П. Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.</p>	9
Тема «Гимнастика с основами акробатики» - 24 часа.				
28	Строевые упражнения.	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей,</p>	10

			<p>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 строевые упражнения, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Знать правила выполнения строевых упражнений, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	
29	Строевые упражнения. Физические упражнения для утренней гимнастики.	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. Уметь рассказывать и показывать упражнения для утренней гимнастики. Выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», упражнения на гимнастической стенке, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Выполнять освоенные упражнения для утренней гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гимнастики. Знать правила выполнения передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять упражнения на гимнастической стенке, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	10
30	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на бревне.	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 строевые упражнения, упражнения в равновесии на бревне, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p> <p>П. Знать, как выполнять строевые упражнения на оценку, упражнения в равновесии на бревне, правила подвижной игры «К своему капитану».</p>	10

31	Упражнения в равновесии на бревне. Упражнения со скакалкой.	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. Выполнять упражнения в равновесии на бревне, упражнения со скакалкой, прыжки через короткую скакалку, играть в подвижную игру «Удочка».</p> <p>П. Знать, как выполняются упражнения в равновесии на бревне, упражнения со скакалкой, прыжки через короткую скакалку, правила подвижной игры «Удочка».</p>	11
32	Упражнения в равновесии на бревне. Упражнения со скакалкой.	Контрольное выполнение упражнений в равновесии.	<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 слушать учителя и друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять упражнения в равновесии на бревне, упражнения со скакалкой, прыжки через короткую скакалку, играть в подвижную игру «Удочка».</p> <p>П. Знать, как выполняются упражнения в равновесии на бревне, упражнения со скакалкой, прыжки через короткую скакалку, правила подвижной игры «Удочка».</p>	11
33	Упражнения со скакалкой. Комплексы упражнений для развития двигательных качеств.	Контрольное выполнение прыжков через короткую скакалку за 30 с.	<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, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному плану. Уметь рассказывать и показывать комплексы упражнений для развития двигательных качеств. Выполнять прыжки через короткую скакалку за 30с., проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Невод».</p> <p>П. Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;</p>	11

			вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств. Знать, как выполнять прыжки через короткую скакалку за 30с, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Невод».	
34	Кувырок вперед.	Текущий	<p>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.</p> <p>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. Выполнять группировку, перека-ты, кувырок вперед, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Невод».</p> <p>П. Знать, как выполнять группировка, перека-ты в группировке, кувырок вперед, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Невод».</p>	12
35	Кувырок вперед. Дыхательная система человека.	Текущий	<p>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.</p> <p>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 дыхательной системе человека и профилактике заболеваний органов дыхания. Выполнять группировку, перека-ты, кувырок вперед, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Невод».</p> <p>П. Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания. Знать, как выполнять группировка, перека-ты в группировке, кувырок вперед, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Невод».</p>	12
36	Стойка на лопатках.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических по-	12

			<p>требностей, ценностей и чувств.</p> <p>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 кувырок вперед, стойку на лопатках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Запрещенное движение».</p> <p>П. Знать, как выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	
37	Стойка на лопатках.	Контрольное выполнение стойки на лопатках.	<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. 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 стойку на лопатках, играть в подвижную игру «Запрещенное движение».</p> <p>П. Знать, как выполнять стойку на лопатках, правила выполнения подвижной игры «Запрещенное движение».</p>	13
38	«Мост» из положения лежа. Оценка состояния дыхательной системы.	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. Уметь рассказывать и самостоятельно оценивать состояние дыхательной системы. Выполнять группировки, перекаты в группировке назад с последующей опорой руками за головой, «мост» из положения лежа, играть в подвижную игру «Совушка».</p> <p>П. Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки. Знать, как выполнять группировки, перекаты в группировке назад с последующей опорой руками за головой, «мост» из положения лежа, правила подвиж-</p>	13

			ной игры «Совушка».	
39	«Мост» из положения лежа.	Контрольное выполнение подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	<p>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.</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. Контрольное выполнение переката в группировке назад с последующей опорой руками за головой. Выполнять кувырок вперед, «моста» из положения лежа, играть в подвижную игру «Совушка».</p> <p>П. Выполнять разминку на гимнастических матах, знать, как выполнять кувырок вперед, «мост» из положения лежа, правила подвижной игры «Совушка».</p>	13
40	Акробатическая комбинация.	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. Выполнять слитно два кувырка вперед, часть акробатической комбинации, играть в подвижную игру «Совушка».</p> <p>П. Знать технику слитного выполнения двух кувырков вперед, акробатической комбинации, правила подвижной игры «Совушка».</p>	14
41	Акробатическая комбинация.	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. Выполнять слитно два кувырка вперед, акробатическую комбинацию, играть в подвижную игру «Прыжки по полосам».</p>	14

			П. Знать технику слитного выполнения двух кувырков вперед, акробатическую комбинацию, правила подвижной игры «Прыжки по полосам».	
42	Акробатическая комбинация.	Контрольное выполнение акробатической комбинации.	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. 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 акробатическую комбинацию, играть в подвижную игру «Прыжки по полосам». П. Знать акробатическую комбинацию, правила подвижной игры «Прыжки по полосам».	14
43	Упражнения в висе и упоре. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	Текущий	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. 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. Уметь рассказывать и показывать физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Выполнять висы и упоры на гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Прыжки по полосам». П. Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Знать, технику выполнения висов и упоров на гимнастической стенке, правила подвижной игры «Прыжки по полосам».	15
44	Упражнения в висе и упоре. Лазание по канату.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и 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 фор-	15

			<p>мами 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 висы и упоры на гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке и по канату, играть в подвижную игру «Пустое место».</p> <p>П. Знать, технику выполнения висов и упоров на гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке и по канату, правила подвижной игры «Пустое место».</p>	
45	Лазание по канату. Наклон вперед из положения стоя.	Полугодовой контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	<p>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.</p> <p>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 лазание по гимнастической стенке и по канату, проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пустое место».</p> <p>П. Знать, технику лазание по гимнастической стенке и по канату, правила прохождения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Пустое место».</p>	15
46	Лазание по канату. Подтягивание в висе и висе лежа.	Полугодовой 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 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 лазание по гимнастической стенке и по канату, проходить тестирование подтягивания в висе и висе лежа, играть в подвижную игру «Зайцы в огороде».</p> <p>П. Знать, технику лазание по гимнастической стенке и по канату, правила прохождения</p>	16

			тестирования подтягивания из виса и виса лежа, правила подвижной игры «Зайцы в огороде».	
47	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	Контрольное выполнение лазания по канату.	<p>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.</p> <p>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 лазание по канату, ползание по-пластунски, играть в подвижную игру «Зайцы в огороде».</p> <p>П. Знать, технику лазание по канату, ползания по-пластунски, правила подвижной игры «Зайцы в огороде».</p>	16
48	Ползание по-пластунски.	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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>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. Выполнять ползания по-пластунски, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру.</p> <p>П. Знать, как выполнять ползание по-пластунски, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижную игру.</p>	16
49	Преодоление полосы препятствий.	Текущий	<p>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.</p> <p>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».</p>	17

			П. Знать, как проходить полосу препятствий, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Невод».	
50	Преодоление полосы препятствий.	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. 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
51	Преодоление полосы препятствий.	Контрольное выполнение полосы препятствий.	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
Тема «Лыжная подготовка» - 15 часов.				
52	Построение на лыжах. Скользящий шаг	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 скользя-	18

			щим шагом на лыжах без палок.	
53	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.	18
54	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.	18
55	Одновременный бесшажный ход	Контрольное выполнение одновременного бесшажного хода.	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. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Контрольное выполнение передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Эстафеты. П. Знать, как передвигаться одновременным бесшажным ходом, правила выполнения эстафет.	19
56	Попеременный двухшажный 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. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и	19

			<p>действия партнеров. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, подниматься на склон и спускаться различными способами, передвигаться различными 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>	
57	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>	19
58	Попеременный двухшажный ход.	Контрольное выполнение попеременного двухшажного хода.	<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>	20
59	Подъем «полуелочкой».	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 «полуелочкой», «лесенкой».</p> <p>П. Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и «лесенкой».</p>	20
60	Спуски в	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p>	20

	низкой стойке.		<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять поворот переступанием на лыжах без палок и знать технику выполнения низкой стойки лыжника при спуске.</p> <p>П. Знать, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, технику выполнения низкой стойки при спуске.</p>	
61	Поворот переступанием.	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. Выполнять поворот переступанием.</p> <p>П. Знать, как выполняются поворот переступанием.</p>	21
62	Торможение «плугом».	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, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять поворот переступанием на лыжах без палок и знать технику выполнения торможения «плугом».</p> <p>П. Знать, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, технику выполнения торможения «плугом».</p>	21
63	Торможение «плугом».	Контрольное выполнение подъемов, спусков, поворотов.	<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. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою спо-</p>	21

			<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять поворот переступанием на лыжах без палок и знать технику выполнения торможения «плугом».</p> <p>П. Знать, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, технику выполнения торможения «плугом».</p>	
64	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, 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. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить дистанцию до 2,5 км на лыжах, играть в подвижную игру «Салки на снегу».</p> <p>П. Знать, технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции до 2,5 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу».</p>	22
65	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью	Текущий	<p>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.</p> <p>М. Устанавливать отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить дистанцию до 2,5 км на лыжах.</p> <p>П. Знать, как проходить дистанцию до 2,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне.</p>	22
66	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Контрольное прохождение дистанции 1 км на время.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>П. Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в высокой и низкой стойке.</p>	22

Тема «Подвижные и спортивные игры» - 19 часов.

67	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	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. Повторить упражнения с теннисным мячом, как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Самый ловкий».</p> <p>П. Выполнять разминку с теннисным мячом, знать, как выполняются передача и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Самый ловкий».</p>	23
68	Ловля и передача мяча в движении в квадратах и кругах.	Текущий	<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. Выполнять разминку с мячом в парах, знать, как выполняется передача и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «10 передач».</p>	23
69	Ловля и передача мяча в движении в квадратах и кругах.	Контрольное выполнение ловли и передачи мяча на месте за 30 с	<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. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в движении, ведение мяча на</p>	23

			<p>месте и в шаге, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Знать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте и в шаге и правила подвижной игры «10 передач».</p>	
70	Ведение мяча с изменением скорости движения.	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 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 ведение мяча на месте и в шаге в изменяющихся условиях, знать правила подвижной игры «10 передач».</p> <p>П. Выполнять разминку с мячом, знать технику ведения мяча на месте и в шаге, с изменением скорости движения и правила подвижной игры «10 передач».</p>	24
71	Броски по кольцу с 3 м. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	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. Уметь рассказывать и показывать упражнения для профилактики нарушений зрения. Выполнять бросок мяча в кольцо, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».</p> <p>П. Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Знать, как выполняется бросок мяча в кольцо, правила подвижной игры «Борьба за мяч».</p>	24
72	Броски по кольцу с 3 м.	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</p>	24

			и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Выполнять броски мяча в кольцо после ведения мяча, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». П. Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения мяча, правила подвижной игры «Борьба за мяч».	
73	Броски по кольцу с 3 м. Физические упражнения для физкультминуток.	Текущий	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. М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Уметь рассказывать и показывать физические упражнения для физкультминуток. Выполнять броски мяча в кольцо после ведения мяча, играть в подвижную игру «Мяч ловцу». П. Выполнять физкультминутки в домашних условиях. Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения мяча, правила подвижной игры «Мяч ловцу».	25
74	Мини-баскетбол	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 броски мяча в кольцо после ведения мяча, играть в подвижную игру «Мини-баскетбол». П. Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-баскетбол».	25
75	Мини-баскетбол. Массаж.	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. Уметь рассказывать о	25

			<p>причинах утомления, о понятии массаж и его функциях. Играть в подвижную игру «Мини-баскетбол».</p> <p>П. Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приемы самомассажа. Знать правила подвижной игры «Мини-баскетбол».</p>	
76	Мини-баскетбол	Контрольная игра	<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. Играть в подвижные игры «Мини-баскетбол».</p> <p>П. Знать правила подвижной игры «Мини-баскетбол».</p>	26
77	Подбрасывание и передача мяча в волейболе	Текущий	<p>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.</p> <p>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 стойку волейболиста и передвижения в ней, верхнюю передачу мяча после подбрасывания мяча, играть в подвижную игру «Мяч в воздухе».</p> <p>П. Знать, как выполняется стойка волейболиста и передвижения в ней, верхняя передача мяча после подбрасывания, правила подвижной игры «Мяч в воздухе».</p>	26
78	Подбрасывание и передача мяча в волейболе	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 стойку волейболиста и передвижения в ней, верхнюю передачу мяча после подбрасывания мяча, играть в подвижные игры «Мяч в воздухе», «У кого меньше мячей».</p>	26

			П. Знать, как выполняется стойка волейболиста и передвижения в ней, верхняя передача мяча после подбрасывания, правила подвижных игр «Мяч в воздухе», «У кого меньше мячей».	
79	Прием мяча в волейболе.	Текущий	Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Выполнять верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу после набрасывания мяча партнером, играть в подвижные игры «Мяч в воздухе», «У кого меньше мячей». П. Знать, как выполняются верхняя передача мяча, прием мяча после набрасывания мяча партнером, правила подвижных игр «Мяч в воздухе», «У кого меньше мячей».	27
80	Прием мяча в волейболе. Способы передвижения человека.	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 о способах передвижения человека. Выполнять верхнюю передачу мяча в стену, прием мяча снизу после набрасывания мяча партнером, играть в подвижные игры «Мяч в воздухе», «У кого меньше мячей». П. Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека. Знать, как выполняются верхняя передача мяча в стену, прием мяча после набрасывания мяча партнером, правила подвижных игр «Мяч в воздухе», «У кого меньше мячей».	27
81	Поддача мяча в волейболе	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. Выполнять верхнюю передачу мяча в стену, прием мяча снизу после набрасывания мяча партнером, нижнюю	27

			<p>подачу мяча, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать, как выполняются верхняя передача мяча в стену, прием мяча после набрасывания мяча партнером, нижнюю прямую подачу, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	
82	Подача мяча в волейболе	Контрольное выполнение верхней передачи мяча на технику.	<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. Слушать и слышать 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 верхнюю передачу мяча в стену, прием мяча снизу после набрасывания мяча партнером, нижнюю подачу мяча, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать, как выполняются верхняя передача мяча в стену, прием мяча после набрасывания мяча партнером, нижнюю прямую подачу, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	28
83	Пионербол	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 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 верхнюю передачу мяча в стену, прием мяча снизу после набрасывания мяча партнером, нижнюю подачу мяча, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать, как выполняются верхняя передача мяча в стену, прием мяча после набрасывания мяча партнером, нижнюю прямую подачу, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	28
84	Пионербол	Контрольная игра.	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстни-</p>	28

			<p>ками, 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 верхнюю передачу мяча в стену, прием мяча снизу после набрасывания мяча партнером, нижнюю подачу мяча, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать, как выполняются верхняя передача мяча в стену, прием мяча после набрасывания мяча партнером, нижнюю прямую подачу, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	
85	Пионербол. 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 «Пионербол».</p> <p>П. Знать правила тестирования основ знаний, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	29
Тема «Легкая атлетика» - 11 часов.				
86	Прыжок в высоту с разбега	Текущий	<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 своей деятельности. Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Пятнашки».</p> <p>П. Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Пятнашки».</p>	29
87	Прыжок в высоту	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества</p>	29

	разбега		со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. 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. Прыгать в высоту с разбега, играть в подвижную игру «Пятнашки». П. Знать технику прыжка в высоту с разбега. Правила подвижной игры «Пятнашки».	
88	Прыжок в высоту с разбега	Контрольное выполнение прыжка в высоту с разбега.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установок на безопасный образ жизни. 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 разбега на результат, играть в подвижную игру «Пятнашки». П. Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Пятнашки».	30
89	Метание теннисного мяча на дальность. Подтягивание из положения виса и виса лежа.	Итоговый контроль. Тестирование подтягивания из виса и виса лежа	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. Проходить тестирование подтягивания из виса и виса лежа, выполнять метание теннисного мяча на дальность, играть в подвижную игру «Колдун». П. Знать правила тестирования подтягивания из виса и виса лежа, технику выполнения метания теннисного мяча на дальность, правила подвижной игры «Колдун».	30
90	Метание теннисного мяча на дальность. Наклон вперед	Итоговый контроль. Тестирование наклона вперед	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, представ-	30

	ред из положения стоя.	из положения стоя	<p>лать 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 наклона вперед из положения стоя, выполнять метание теннисного мяча на дальность, играть в подвижную игру «Колдун».</p> <p>П. Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, технику выполнения метания теннисного мяча на дальность, правила подвижной игры «Колдун».</p>	
91	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Итоговый контроль. Тестирование прыжка в длину с места.	<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. Проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную и спортивную игру по выбору учащихся.</p> <p>П. Знать, как проходить тестирование прыжка в длину с места, технику выполнения прыжка в длину с разбега, договариваться и выбирать подвижные и спортивные игры.</p>	31
92	Прыжок в длину с разбега. 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, 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. Проходить тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную и спортивную игру по выбору учащихся.</p> <p>П. Знать, как проходить тестирование челночного бега 3x10 м, технику выполнения прыжка в длину с разбега, договариваться и выбирать подвижные и спортивные игры.</p>	31
93	Прыжок в длину с разбега.	Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега.	<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</p>	31

			<p>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. Выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную и спортивную игру по выбору учащихся.</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, договариваться и выбирать подвижные и спортивные игры.</p>	
94	Бег на 30 метров.	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.</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 бега на 30 м, выполнять бег на 60 м, играть в подвижную и спортивную игру по выбору учащихся.</p> <p>П. Знать, как проходить тестирование бега на 30 м, технику выполнения бега на 60 м и технику высокого старта, договариваться и выбирать подвижные и спортивные игры.</p>	32
95	Бег 60 м с высокого старта.	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 бег на 60 м, играть в подвижную и спортивную игру по выбору учащихся.</p> <p>П. Знать технику выполнения бега на 60 м, договариваться и выбирать подвижные и спортивные игры.</p>	32
96	Равномерный, медленный бег до 5 минут.	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</p>	32

			<p>отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять равномерный медленный бег до 5 минут, играть в подвижную и спортивную игру по выбору учащихся.</p> <p>П. Знать, как распределить силы, чтоб пробежать до 5 минут, договариваться и выбирать подвижные и спортивные игры.</p>	
Резервный урок – 6 часов.				
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

