

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга
198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, корп. 2, лит. А, тел./факс: 377-36-23

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета

протокол педсовета ГБОУ СОШ № 274
с углубленным изучением иностранных языков
Кировского района Санкт-Петербурга
от 26 августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

от 27 августа 2021 г. № 73
ГБОУ СОШ № 274
с углубленным изучением иностранных языков
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ Н.П. Кузьмина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

По _____
(предмет, курс)

Класс _____ 3Б

учитель Марьяшина Татьяна Константиновна,

учитель физической культуры Высшей категории
(Ф.И.О., квалификационная категория учителя)

Санкт-Петербург

2021-2022 учебный год

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- | | |
|---|------------|
| 1. Пояснительная записка | стр. 3-14 |
| 2. Тематический план (основное содержание) учебного курса | стр.15-23 |
| 3. Календарно-тематический планирование | стр.24 -36 |
| 4. Требования к уровню подготовки учащихся | стр.33-35 |
| 5. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся... | стр.36-40 |
| 6. Перечень ресурсного обеспечения | стр.41 |
| 7. Список литературы, учебных пособий | стр. 42 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников
УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
- Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Место предмета в базисном учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 3 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с

общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<i>Демонстрационные учебные пособия</i> 1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. 1.2. Плакаты методические
2.	<i>Технические средства обучения (ТСО)</i> 2.1. DVD-плеер 2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. 2.3. Радиомикрофон 2.4. Мегафон
3.	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i> 3.1. Стенка гимнастическая

- 3.2. Бревно гимнастическое
- 3.3. Козел гимнастический
- 3.4. Конь гимнастический
- 3.5. Перекладина гимнастическая
- 3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления
- 3.7. Мост гимнастический
- 3.8. Скамейка гимнастическая жесткая
- 3.9. Гантели наборные
- 3.10. Маты гимнастические
- 3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг)
- 3.12. Мяч малый (теннисный)
- 3.13. Скакалка гимнастическая
- 3.14. Палка гимнастическая
- 3.15. Обруч гимнастический
- 3.16. Секундомер
- 3.17. Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

- 3.18. Планка для прыжков в высоту
- 3.19. Стойка для прыжков в высоту
- 3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину
- 3.21. Рулетка измерительная
- 3.22. Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

- 3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- 3.25. Мячи баскетбольные
- 3.26. Стойки волейбольные универсальные
- 3.27. Сетка волейбольная
- 3.28. Мячи волейбольные
- 3.29. Мячи футбольные
- 3.30. Компрессор для накачивания мячей

Средства первой помощи

- 3.31. Аптечка медицинская

4.	<p style="text-align: center;">Спортивные залы (кабинеты)</p> <p>4.1. Спортивный зал игровой 4.2. Спортивный зал гимнастический 4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек 4.4. Туалет 4.5. Зоны рекреации 4.6. Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</p>
5.	<p style="text-align: center;">Пришкольный стадион (площадка)</p> <p>5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий</p>
6.	<p><i>Цифровые информационные инструменты и источники.</i> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.</p>

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008 г.
2. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. **Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.**
3. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

4. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
5. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
7. -Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Интернет ресурсы

[www. edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"

[www .festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль в процессе физического воспитания.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств.

Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемому целевому результату определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);

- рабочий дневник педагога .В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

Виды педагогического контроля.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно- воспитательного процесса.

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;

- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения.

Средством контроля - являются изучаемые физические упражнения.

- На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.
- На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.
- На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется: по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В

течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Методика контроля обеспечивает объективность результатов.

Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков.

Он включает:

- контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;
- контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

Тематический план (основное содержание курса)

Назв. темы Кол-во часов	Кол-во часов	Содержание курса	Основная цель, задачи изучения курса	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	В течение учебного года	<p><u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота,</p>	<p>Основная цель: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Задача: Выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Уметь слушать и понимать других. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> о зарождении древних Олимпийских игр; о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаляющих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание); выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки <p>демонстрировать уровень физической</p>

		<p>выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). <u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>подготовленности (см. табл. 2).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Контрольные упражнения</th> <th colspan="6">Уровень</th> </tr> <tr> <th>выс.</th> <th>средн.</th> <th>низк.</th> <th>выс.</th> <th>сред.</th> <th>низк.</th> </tr> <tr> <th></th> <th colspan="3">мальчики</th> <th colspan="3">девочки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Подтягивание в висе, кол-во раз</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>12</td> <td>8</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Прыжок в длину с места, см</td> <td>150 – 160</td> <td>131 – 149</td> <td>120 – 130</td> <td>143 – 152</td> <td>126 – 142</td> <td>115 – 125</td> </tr> <tr> <td>Бег 30 м с высокого старта, с</td> <td>6,0 – 5,8</td> <td>6,7 – 6,1</td> <td>7,0 – 6,8</td> <td>6,2 – 6,0</td> <td>6,7 – 6,3</td> <td>7,0 – 6,8</td> </tr> <tr> <td>Ходьба на лыжах 1 км, мин. с</td> <td>8.00</td> <td>8.30</td> <td>9.00</td> <td>8.30</td> <td>9.00</td> <td>9.30</td> </tr> <tr> <td>Бег 1000 м, мин. с</td> <td>5.00</td> <td>5.30</td> <td>6.00</td> <td>6.00</td> <td>6.30</td> <td>7.00</td> </tr> </tbody> </table>	Контрольные упражнения	Уровень						выс.	средн.	низк.	выс.	сред.	низк.		мальчики			девочки			Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3				Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5	Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125	Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8	Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30	Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Контрольные упражнения	Уровень																																																																	
	выс.	средн.	низк.	выс.	сред.	низк.																																																												
	мальчики			девочки																																																														
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3																																																															
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5																																																												
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125																																																												
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8																																																												
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30																																																												
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00																																																												
<p>Легкая Атлетика</p>	<p>32</p>	<p>Развитие координации: <u>Ходьба</u> с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через</p>	<p>Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>																																																														

	<p>скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, свысоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4х препятствий по разметкам</p> <p><i>Бег</i> с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в</p>	<p>Задача: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>
--	---	--	---

	<p>максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Прыжки в высоту:</i> На скамейку Через резинку, способом перешагивание</p> <p>Прыжки в длину: с разбега</p>		<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы,</p>
--	--	--	---

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>20</p>	<p>с места</p> <p><u>Метание малого мяча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • в цель в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. • на дальность <p><u>Строевая подготовка</u> Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”);</p>	<p>Основная цель: Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости.</p> <p>Задачи: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать,</p>	<p>быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять разбег, толчок, приземление, приземляться в яму на две ноги.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.</p> <p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений. Различать и выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» «На первый-второй рассчитайсь!»; Выполнять перестроения в строю. Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>
--	------------------	--	--	--

	<p>размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> танцевальные</p>	<p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>
--	--	--	--

<p>Подвижные игры Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в</p>	<p>18</p>	<p>упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. <u>Опорный прыжок</u> Виды разбега и наскока на мостик. Опорный прыжок на горку гимнастических матов; на колени, в упор присев.</p> <p><i><u>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей:</u></i> «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры».</p> <p><i><u>Игры на развитие внимания и быстроты двигательной реакции:</u></i> «Вызов номеров», «День и ночь», «Прыжки по полоскам», «Ворона и</p>	<p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задача: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Добиться у учащихся осмысления правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной гимнастики.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.</p>
---	-----------	--	--	---

летнее время года.		воробьи», «Запрещенное движение», «Удочка», «Попади не глядя», «Пустое место», «Совушка», «Космонавты».	игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)	16	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячом. Игры: «Попади в обруч», «Передал – садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», «Снайперы», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча», «Мини-баскетбол».	Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Задача: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Добиться у учащихся осмысления правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику. Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
ОФП и кроссовая подготовка	16	Техника безопасности на уроках кроссовой	Основная цель: Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей	Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки. Выполнять нормативы. Различать упражнения по

		<p>подготовки и ОФП. ОРУ в движении. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u> Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени.</p> <p><u>Развитие прыжковой выносливости:</u> Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах: на одной; на скамейку.</p> <p><u>Скоростно-силовая подготовка:</u> Эстафеты. Подвижные игры («Третий лишний», «Пятнашки», «Ловишки парами»); Метание набивного мяча весом 1 кг. Прыжки в длину с места. Преодоление малых препятствий.</p>	<p>физического развития : Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, на группы мышц туловища (спины, живота, ягодиц).</p> <p>Задача: Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p>
--	--	---	---	--

Календарно-тематическое планирование

№п /п	Дата по плану	Дата факт .	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения		Наглядные пособия, оборудование	Вид контроля
					Освоение предметных знаний	УУД		
Легкая атлетика 15 часов								
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУв движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вводны й	ОРУв движении. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт.	Предметные- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Выполнять упражнения соответствующие возрасту;	Стадион, беговые дорожки.	текущий

					<p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;</p> <p>Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать режимы нагрузки на организм. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные- сохранять доброжелательное отношение друг к другу,</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные- контролировать и оценивать результат деятельности.</p> <p>Личностные- формирование стартовой мотивации к изучению нового.</p>		
2			ОРУв движении. Разновидности ходьбы. Развитие скоростных и координационных способностей	КУ	<p>Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег.</p>	<p>Предметные- Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 20 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка»и «Салки — дай руку»</p> <p>Коммуникативные- сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные- сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие</p>	Стадион, беговые дорожки.	текущий

						отношения. Познавательные- анализировать свои результаты. Личностные- формирование устойчивой мотивации к изучению и закреплению нового.		
3			Разновидности ходьбы. «ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Коммуникативные: зад ают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентир уются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана- лиз и самоконтроль результата Регулятивные- определять последовательность действий с учётом конечного результата.	Стадион, беговые дорожки.	текущий

						Познавательные- анализировать свои результаты.		
4			Зачетный урок (Бег 30 метров).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Предметные- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия; Коммуникативные: ум ение слушать и понимать других. Регулятивные: организа ция рабочего места. Личностные: воспитан ие уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;	Стадион, беговые дорожки.	зачет
5			Высокий и низкий старт. Развитие скорости в беге на короткие дистанции. Бег 60 м.	КУ	ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Фор	Стадион, беговые дорожки.	текущий

					<p>мирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
6			Зачетный урок (Бег 60 метров).	Зачет	Правила сдачи зачета.	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки</p> <p>Личностные- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	Стадион, беговые дорожки.	зачет
7			Совершенствование прыжков. Скоростно-силовая подготовка.	УКПЗУ	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением</p>	Стадион, беговые дорожки.	текущий

8			Закрепление прыжков. Скоростно-силовая подготовка.	УКПЗУ	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	установленных правил. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Стадион, беговые дорожки.	текущий
9			Зачетный урок. (Прыжок в длину с места).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять толчок, приземление, приземляться на две ноги. Личностные- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Стадион, беговые дорожки.	зачет
10			Совершенствование техники многоскоков.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Многоскоки. Подвижная игра "К своим флажкам".	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Стадион, беговые дорожки.	текущий
11			Закрепление техники многоскоков.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Многоскоки. Подвижная игра "К своим флажкам".	Коммуникативные: Формирование способов позитивного	Стадион, беговые дорожки.	текущий

12			Зачетный урок (Многоскоки).	Зачет	Правила сдачи зачета.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и		
13			Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.		Стадион, беговые дорожки.	текущий
14			Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.		Стадион, беговые дорожки.	текущий
15			<i>Зачетный урок (Метание малого мяча в цель).</i>	Зачет	Правила сдачи зачета.		Стадион. Футбольное поле. Малые мячи.	Зачет

						эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
Гимнастика 20 часов								
16			Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Техника безопасности на уроках Гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики.	Вводный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка, перекаты. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	Регулятивные: 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. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий
17			Строевая подготовка. Элементы акробатики. Развитие координационных способностей	КУ	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.		Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий

18		Строевая подготовка. Элементы акробатики. Развитие координационных способностей	КУ	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Личностные- формирование познавательного интереса к изучению нового	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий
19		Зачетный урок. (Стойка на лопатках).	Зачет	Правила сдачи зачета.		Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	зачет
20		Зачетный урок. (Кувырок вперед)	Зачет	Правила сдачи зачета.		Гимнастические маты.	Зачет
21		Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развитие гибкости.	КУ	Построения и перестроения, строевые команды, повороты «направо», «налево». Мост из положения лежа.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Гимнастические маты.	текущий
22		Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развитие гибкости.	КУ	Построения и перестроения, строевые команды, повороты		Гимнастические маты.	текущий

					«направо», «налево». Мост из положения лежа.	<p>организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>		
23		Зачетный урок (Мост из положения лежа).	Зачет	Правила сдачи зачета.			Гимнастические маты.	Зачет
24		Зачетный урок (Повороты: направо, налево, кругом).	Зачет	Правила сдачи зачета.			Гимнастические маты.	Зачет
25		Гимнастика. Опорный прыжок. Обучение техники наскока на мостик. Лазание	КУ	Перелезание через коня, лазание по гимнастической стенке. Элементы наскока на мостик на полу. Игра «Ниточка и иголочка».			Гимнастический козел, мостик, гимнастические маты.	текущий
26		Гимнастика. Опорный прыжок. Совершенствование техники наскока на мостик. Лазание.	КУ	Перелезание через коня, лазание по гимнастической стенке. Элементы наскока на мостик на полу и на снаряде. Игра «Ниточка и иголочка».			Гимнастический козел, мостик, гимнастические маты.	текущий
27		Опорный прыжок. Совершенствование и закрепление техники наскока на мостик. Лазание.	УКПЗУ	Наскок на мостик с 3-х шагов. Перелезание через гимнастического козла.		Гимнастический козел, мостик, гимнастические маты.	текущий	

					<p>передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Личностные- формирование навыков самоанализа и самоконтроля		
28			Опорный прыжок. Закрепление техники наскока на мостик. Лазание	УКПЗУ	Наскок на мостик с 3-х шагов. Перелезание через гимнастического козла.	Регулятивные: 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. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Гимнастический козел, мостик, гимнастические маты.	текущий
29			Зачетный урок (наскок на мостик).	Зачет	Правила сдачи зачета.		Гимнастический козел, мостик, гимнастические маты.	Зачет
30			Ритмическая гимнастика. Обучение музыкальному комплексу с предметами.	Изучение нового материала	Перестроение по шеренгам. Разучивание первой части музыкального комплекса.		ТСО-музыкальный центр, диск, гимнастические палки.	текущий
31			Ритмическая гимнастика. Совершенствование музыкального комплекса с предметами.	УКПЗУ	Перестроение по шеренгам. Разучивание первой части музыкального комплекса.		ТСО-музыкальный центр, диск, гимнастические	текущий

							ские палки.	
32			Ритмическая гимнастика. Совершенствование музыкального комплекса с предметами.	УКПЗУ	Перестроение по шеренгам. Разучивание второй части музыкального комплекса.	Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	ТСО-музыкальный центр, диск, гимнастические палки.	текущий
33			Ритмическая гимнастика. Совершенствование и закрепление музыкального комплекса с предметами.	УКПЗУ	Перестроение по шеренгам. Разучивание второй части музыкального комплекса.	Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	ТСО-музыкальный центр, диск, гимнастические палки.	текущий
34			Ритмическая гимнастика. Закрепление музыкального комплекса с предметами.	УКПЗУ	Перестроение по шеренгам. Музыкальный комплекс с предметами.	Личностные- формирование познавательного интереса к изучению нового	ТСО-музыкальный центр, диск, гимнастические палки.	текущий
35			Зачетный урок. Музыкальный комплекс с предметами.	Зачет	Правила сдачи зачета.		ТСО-музыкальный центр, диск, гимнастические палки.	зачет
Подвижные игры 18 ч								
36			История зарождения древних Олимпийских игр. Техника безопасности в подвижных	КУ	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную	Обручи, скакалки.	текущий

			играх. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			<p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		
37			. Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты		Обручи, скакалки.	текущий
38			. Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты		Обручи, скакалки.	текущий
39			Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		Обручи, скакалки.	текущий
40			. Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		Обручи, скакалки.	текущий
41			Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		Обручи, скакалки.	текущий
42			Развитие скоростно-силовых способностей.	КУ	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		Обручи, скакалки.	текущий
43			Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		Обручи, скакалки.	текущий

						<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>		
44			Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p>	Обручи, скакалки.	текущий
45			. Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты		Мячи, кубики.	текущий

						упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Личностные- формирование навыков самоанализа и самоконтроля		
46			. Развитие скоростно-силовых способностей	КУ	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	Регулятивные: 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. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Мячи, кубики.	текущий
47			Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	КУ	ОРУ в движении. Вызов номеров», «День и ночь», « «Запрещенное движение».		Мячи, кубики.	текущий
48			Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	КУ	ОРУ в движении. Прыжки по полоскам», «Ворона и воробьи».		Обручи, скакалки.	текущий
49			Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	КУ	ОРУ в движении. Удочка», «Попади не глядя».		Обручи, скакалки.	текущий
50			Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	КУ	ОРУ в движении. «Пустое место», «Совушка».		Обручи, скакалки.	текущий
51			Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	КУ	ОРУ в движении. «Пятнашки с выручкой», «Бег раков»		Обручи, скакалки.	текущий

52			Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	КУ	ОРУ в движении. «Пятнашки с препятствием», «Гуси-лебеди»	Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Личностные- формирование познавательного интереса к изучению нового	Обручи, скакалки.	текущий
53			Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	КУ	ОРУ в движении. «Третий лишний», «Снайпер»		Волейбольный мяч.	текущий
Подвижные игры с элементами баскетбола 16 ч.								
54			Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей. Возникновение первых	Вводный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Регулятивные: Формирование умения планировать,	Баскетбольные мячи.	текущий

			спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.			контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
55			Баскетбол. Обучение ведению мяча на месте. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Баскетбольные мячи.	текущий
56			Баскетбол. Совершенствование ведения мяча на месте. Развитие координационных способностей	УКПЗУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Баскетбольные мячи.	текущий
57			Баскетбол. Совершенствование ведения мяча на месте. Развитие координационных способностей	УКПЗУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Познавательные: Осмысление правил игры.	Баскетбольные мячи.	текущий
58			Баскетбол. Совершенствование и закрепление ведения мяча на месте. Развитие координационных способностей	УКПЗУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Баскетбольные мячи.	текущий
59			Баскетбол. Закрепление ведения мяча на месте. Развитие координационных способностей.	УКПЗУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Личностные- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства	Баскетбольные мячи.	текущий

60			Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	в достижении поставленной цели.	Баскетбольные мячи.	текущий
61			Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	Баскетбольные мячи.	текущий
62			Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.		Баскетбольные мячи.	текущий
63			Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».		Баскетбольные мячи.	текущий
64			Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо,		Баскетбольные мячи.	текущий

					щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при		
65		Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	Баскетбольные мячи.		текущий	
66		Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Баскетбольные мячи.		текущий	
67		Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Баскетбольные мячи.		текущий	
68		Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Баскетбольные мячи.		текущий	
69		Развитие координационных способностей	КУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	Баскетбольные мячи.		текущий	

					Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Личностные- формирование навыков самоанализа и самоконтроля		
Кроссовая и общефизическая подготовка 16 ч.								
70			Закаливание организма (обтирание). Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.	Вводный	ОРУ в движении. Эстафеты.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	Ограничительные стойки. Обручи, мячи малые	текущий

						сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	теннисные.	
71			Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега.</i>	КУ	Равномерный бег 1,5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения	Ограничительные стойки.	текущий
72			Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	КУ	Равномерный бег 2 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе	Обручи, мячи малые теннисные.	текущий
73			Развитие выносливости.	КУ	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	Ограничительные стойки.	текущий
74			Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	КУ	Равномерный бег 3,5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать	Обручи, мячи малые теннисные.	текущий
75			Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	КУ	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Ограничительные стойки.	текущий

					<p>эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Личностные- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
76			. Развитие выносливости	КУ	Равномерный бег 4, 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: контролировать и оценивать результат и процесс деятельности. Коммуникативные: инициативное	Обручи, мячи малые теннисные.	текущий
77		Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ	Челночный бег 3x10 м.	Ограничительные стойки.		текущий	
78		Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет	Правила сдачи зачета.	Ограничительные стойки.		Зачет	
79		Развитие силовой выносливости.	КУ	Приседание на одной ноге.	Гимн.стенка.		текущий	

80			Развитие силовой выносливости.	Зачет	Приседание на одной ноге.	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию Личностные- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.	Гимн. стенка и скамейка.	Зачет
81		Развитие скоростно-силовой выносливости.	КУ	Метание набивного мяча из положения сидя. Круговая тренировка.	Наб. мячи.		текущий	
82		Развитие скоростно-силовой выносливости.	КУ	Метание набивного мяча из положения сидя. Круговая тренировка.	Наб. мячи.		текущий	
83		Развитие скоростно-силовой выносливости.	зачет	Метание набивного мяча из положения сидя. Круговая тренировка.	Наб. мячи.		зачет	
84		Развитие прыжковой выносливости.	КУ	Прыжки на скакалке. Круговая тренировка.	Скакалки		текущий	
85		Развитие прыжковой выносливости.	КУ	Прыжки на скакалке. Круговая тренировка.	Скакалки		текущий	
Легкая атлетика 17ч.								
86			Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Обучение прыжку в высоту способом перешагивание.	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту.	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи Познавательные:	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления.	текущий

87		Легкая атлетика. Развитие прыгучести. Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание».	УКПЗУ	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через резинку.	контролировать и оценивать результат и процесс деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления.	текущий
88		Легкая атлетика. Развитие прыгучести. Закрепление прыжка в высоту способом «Перешагивание».	УКПЗУ	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через резинку.	Личностные- 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	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления.	текущий
89		Зачетный урок (Прыжки в высоту через резинку).	Зачет	Правила сдачи зачета.		Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления.	зачет
90		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей	КУ	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
91		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей	КУ	Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.		Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий

92			<i>Зачетный урок (бег 30 метров)</i>	Зачет	Правила сдачи зачета.	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	зачет
93			Развитие прыгучести.	КУ	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проб. Сит. В игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
94			Развитие прыгучести.	КУ	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий

					Подвижная игра «Пятнашки»	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
95			Зачетный урок (Прыжок в длину сместа)	КУ	Правила сдачи зачета		Спортивный стадион. Беговые дорожки	зачет
96			Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.		Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
97			Развитие скоростно-силовых качеств	КУ	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.		Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
98			Развитие скоростно-силовых качеств	КУ	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий

						хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
99			Развитие скоростно-силовых качеств	КУ	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование – превосхищать результат Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения Личностные- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Спортивные й стадион. Беговые дорожки	текущий
100			Зачетный урок (метание малого мяча в цель)	Зачет	Правила сдачи зачета.		Спортивные й стадион. Беговые дорожки	зачет
101			Легкая атлетика. Развитие общей выносливости в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	КУ	ОРУ в движении. Высокий и низкий старт. Эстафеты.		Спортивные й стадион. Беговые дорожки	текущий
102			Легкая атлетика. Развитие общей выносливости в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	КУ	ОРУ в движении. Высокий и низкий старт. Эстафеты.		Спортивные й стадион. Беговые дорожки	текущий

Типы урока:
УКПЗУ- Урок комплексного применения знаний и умений.

КУ- Комплексный урок.

