

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени И.С.Фрадкова»


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор: Колоколов А.В.
«30» августа 2021г

**Рабочая программа
по
физической культуре**

**основная общеобразовательная программа
начального общего образования**

**1 – 4 классы
(ФГОС)**

4 года

_____ (срок реализации)

Составитель: Колосков А.В.,
учитель физической культуры

Рассмотрена на методическом совете
Протокол № 1
от «27» августа 2021г

Принята на педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2021г

Петрозаводск, 2021 год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

* Федерального закона № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) МО РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Флорбол: держание клюшки, остановка катящегося мяча; ведение мяча клюшкой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Тише едешь, дальше будешь».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Брендбол», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек;

остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Флорбол: держание клюшки, остановка катящегося мяча; ведение мяча клюшкой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Тише едешь, дальше будешь».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Брендбол».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Флорбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Брендбол», «Русская лапта».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укатись за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Флорбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в флорбол по упрощенным правилам.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материал
1-4 классы (сетка часов).**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов			
		Класс			
		1	2	3	4
I.	Базовая часть	68	72	72	72
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3	Физическое совершенствование:	68	72	72	72
3.1	Подвижные и спортивные игры	20	20	20	20
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
3.3	Лёгкая атлетика	24	24	24	24
3.4	Лыжная подготовка	12	16	16	16
3.5	общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы			
II.	Вариативная часть Связанный с региональным и национальными особенностями	31	30	30	30
1	Флорбол	9	10	10	10
2	Подвижные и спортивные игры	16	16	16	16
3	Лыжная подготовка	6	4	4	4
	Всего	99	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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, футбол, флорбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности**1 класс**

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

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	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	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование

1 класс (3 часа)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Формируемые УУД: П-предметные, М- метапредметные, Л-личностные	Воспитательные задачи
1	2	3	4	5
I четверть (27 часов)				
1-12		Легкая атлетика (12 часов)		
1.	Легкая атлетика (12 часов)	Техника безопасности на уроках по л/атлетике. Подвижные игры	П- иметь представления о Т.Б на уроке, о построении в одну шеренгу, колонну. М- определять общую цель и пути ее достижения Л- проявлять доброжелательность	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - владеть навыками выполнения
2.		Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному, повороты направо, налево. Освоение навыков ходьбы. Подвижные игры.	П- иметь представления о том как проводится тестирование в беге на 30м с высокого старта М- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Л- осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
3.		Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному, повороты направо, налево. Подвижные игры «Найди свое место».	П- иметь представление о беге на 30 м с максимальной скоростью, уметь выполнять разминку в движении, перестроения в строю. М- определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л- развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - формирование умения понимать причины

4.		Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному, повороты направо, налево. Подвижные игры «К своим флажкам».	П – иметь представление о дистанции, ее значение для безопасности, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру «К своим флажкам» М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;	успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
5.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Бег в колонне. Подвижные игры	П- иметь представление о передвижении в колонне по одному, по кругу, «змейкой». Играть в подвижные игры. Строить речевое высказывание в устной форме. М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья,
6.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	П- иметь представление о специальных беговых упражнениях, иметь представление о темпе и ритме, уметь выполнять ОРУ в кругу, играть в подвижную игру «Салки с выручкой». М- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций.	уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья,

7.		Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Салки».	П- выполнять разминку с малыми мячами. иметь представление о том как проводится метание малого мяча в цель, играть в подвижную игру «Салки». М- принимать сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций	соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и
8.		Общеразвивающие упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры.	М- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций	положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать
9.		Разновидности ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на внимание.	М: развивать сотрудничество Л: учится соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды.	объективность определения победителей;
10.		Разновидности ходьбы и бега. Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры на внимание.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	
11.		Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	П: владеть техникой бега. М: развивать сотрудничество Л: учится соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	
12.		Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Удочка», «Салки».	П: владеть техникой бега. М: развивать сотрудничество Л: учится соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	
13-18		Подвижные игры (15 часов)		

13.	Игры с бегом и прыжками (6 часов)	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Обучение прыжкам на скакалке. «Удочка», «Салки».	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
14.		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Веселые ребята», «Два мороза».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
15.		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Удочка», «Два мороза», «Пятнашки».	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	-формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
16.		Общеразвивающие упражнения, повороты. Бег с изменением направления. Подвижные игры: «Космонавты», «К своим флажкам», «Белые медведи»	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к

17.		Общеразвивающие упражнения, повороты. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «Совушка», «Белые медведи», «Пятнашки».	П: самостоятельно или в группе осуществлять разминку. М: действовать слаженно в команде. Выбирать капитана и подчиняться правилам игры. Действовать в интересах команды. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил
18.		Упражнения в ходьбе, перестроения. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пятнашки».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и
19.	Игры с метанием и бегом (9 часов)	Общеразвивающие упражнения в строю. Метание, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Два мороза», «Белые медведи», «Кто дальше бросит».	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила
20.		Общеразвивающие упражнения в строю. Метание, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кислый круг», «Салки», «Точный расчет».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность
21.		Общеразвивающие упражнения в строю. Метание в цель, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кислый круг», «Вызов номеров».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

22.		Общеразвивающие упражнения в парах. Метание в цель, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Метко в цель».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	(ГТО).
23.		Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие ловкости. Подвижные игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам.	
24.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам.	
25.		Общеразвивающие упражнения. Перестроения. Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам.	
26.		Общеразвивающие упражнения. Перестроения. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Точный расчет», «Метко в цель»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам.	
27.		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам.	
2 четверть (21 час)				

28-36		Спортивные игры		
28.	Баскетбол (9 часов)	Овладение техникой перемещений и держания мяча Индивидуально, в парах. «Мяч водящему»	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
29.		Овладение умениями в ловле и передачи мяча. Индивидуально, в парах, стоя на месте.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
30.		Овладение умениями в ловле и передачи мяча. Индивидуально, в парах, стоя на месте.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной

31.		<p>Овладение умениями в ведении мяча по прямой. Подвижные игры на базе баскетбола.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</p>
32.		<p>Овладение умениями в ведении мяча по прямой. Подвижные игры на базе баскетбола.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической</p>
33.		<p>Овладение умениями в ведении мяча по прямой. Подвижные игры на базе баскетбола.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно</p>

34.		<p>Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры. «Школа мяча»</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского</p>
35.		<p>Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры. «Мяч в корзину», «Попади в обруч»</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
36.		<p>Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры. «Мяч в корзину», «Попади в обруч»</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	
37-48		Гимнастика		

37.	Гимнастика (12 часов)	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Комплекс ОРУ без предмета.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
38.		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их
39.		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	общееукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения
40.		Акробатика. Группировка, перекаты в группировке.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,

41.	Акробатика. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд.	П: оказывают помощь и поддержку сверстникам, учатся объяснять ошибки, организуют самостоятельную деятельность, организуют место занятий. К: уметь излагать свое мнение и аргументировать, давать оценку событиям. Л: развитие навыков сотрудничества	выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
42.	Акробатика. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - управлять эмоциями во время
43.	Составление зачётной комбинации из изученных элементов.	П: оказывают помощь и поддержку сверстникам, учатся объяснять ошибки, организуют самостоятельную деятельность, организуют место занятий. К: уметь излагать свое мнение и аргументировать, давать оценку событиям. Л: развитие навыков сотрудничества	
44.	Составление комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	
45.	Составление комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	

46.		Совершенствование комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила
47.		Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
48.		Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	
3 четверть (27 часов)				
49-75.		Лыжная подготовка (18) Флорбол (9 часов).		

49	<p>Лыжная подготовка (18 часов) Флорбол (9 часов).</p>	<p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности Подвижные игры.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую</p>
50-51		<p>Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил</p>
52		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил</p>

53-54		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг и скользящий шаг	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
55		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствование передач и в остановке мяча на месте.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр,
56-57		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг и скользящий шаг с палками и без палок	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой

58		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
59-60		<p>Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг и скользящий шаг с палками и без палок</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
61		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствование передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	

62-63		Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
64		Спортивные игры: Флорбол. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением в движении.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	
65-66		Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	

67		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение остановкам после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места и совершенствование бросков.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	
68-69		<p>Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
70		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передвижениям в защитной стойке. Обучение броскам после ведения.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	

71-72		Обучение подъёму «ёлочкой». Свободное катание. Прохождение дистанции до 2 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	
73		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам во встречном движении, совершенствование поворотов с ведением и передаче мяча.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	
74-75		Обучение подъёму «ёлочкой». Свободное катание. Прохождение дистанции до 2 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	
4 четверть (24 часа)				
76-87.		Спортивные игры		

76.	Волейбол (12 часов)	Правила безопасного поведения в волейболе и подвижных играх. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
77.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. «Мяч водящему»	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками	- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
78.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. «Мяч водящему»	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
79.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками	- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной

80.		Обучение метанию малого мяча с места. Метание на точность. «Точный расчет».	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
81.		Обучение метанию малого мяча с места. Метание на точность. «Точный расчет».	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
82.		Обучение метанию малого мяча с места. Метание на точность. «Точный расчет», «Метко в цель».	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского

83.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку».	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
84.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку».	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	
85.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Перестрелка».	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	

86.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Перестрелка».	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
87.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Перестрелка».	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	
88-99.		Лёгкая атлетика.		
88.	Лёгкая атлетика (12 часов)	Прыжок в высоту с прямого разбега. Нахождение места отталкивания, подбор разбега с 3-5 шагов.	<p>П – иметь представление о дистанции, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру</p> <p>М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л- установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p>

89.		Прыжок в высоту с прямого разбега. Отталкивание, переход планки, приземление.	<p>П – иметь представление о дистанции, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру</p> <p>М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л- установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p>
90.		Прыжок в высоту с прямого разбега. Отталкивание, переход планки, приземление.	<p>П – иметь представление о дистанции, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру</p> <p>М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л- установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>
91.		Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Технический зачёт.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;</p> <p>- уважительное отношение к</p>

92.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам.	содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
93.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	
94.	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры.	П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	
95.	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры	П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	
96.	Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	

97.		<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	
98.		<p>Развитие силовых качеств. Подвижные игры.</p>	<p>М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .</p>	
99.		<p>Развитие выносливости. Подвижные игры.</p>	<p>П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.</p>	

Тематическое планирование

2 класс (3 часа)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Формируемые УУД: П-предметные, М- метапредметные, Л-личностные	Воспитательные задачи
1	2	3	4	5
1 четверть (27 часов)				
1-12	Легкая атлетика	Легкая атлетика (12)		
1.		Техника безопасности на уроках по л/атлетики. Подвижные игры	П- иметь представления о Т.Б на уроке, о построении в одну шеренгу, колонну. М- определять общую цель и пути ее достижения Л- проявлять доброжелательность	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)
2.		Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному, повороты направо, налево. Освоение навыков бега Подвижные игры.	П- иметь представления о том как проводится тестирование в беге на 30м с высокого старта М- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Л- осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3.		Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному, повороты направо, налево. Освоение навыков бега Подвижные игры.	П- иметь представление о беге на 30 м с максимальной скоростью, уметь выполнять разминку в движении, перестроения в строю. М- определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л- развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую

4.		<p>Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Овладение навыками спринтерского бега Подвижные игры</p>	<p>П – иметь представление о дистанции, ее значение для безопасности, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру «К своим флажкам» М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>помощь при травмах и ушибах; -исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия</p>
5.		<p>Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.</p>	<p>П- иметь представление о передвижении в колонне по одному, по кругу, «змейкой». Играть в подвижные игры «Брендбол». Строить речевое высказывание в устной форме. М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;</p>	<p>(легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности</p>
6.		<p>Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол, Салки с выручкой.</p>	<p>П- иметь представление о специальных беговых упражнениях, иметь представление о темпе и ритме, уметь выполнять ОРУ в кругу, играть в подвижную игру «Салки с выручкой», «Брендбол» М- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций.</p>	<p>конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - формирование нравственно-</p>

7.	Освоение навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Брендбол, Курочки и лисички.	П- выполнять разминку с малыми мячами. иметь представление о том как проводится метание малого мяча в цель, играть в подвижную игру «Курочки и лисички», «Брендбол» М- принимать сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций	этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
8.	Совершенствование навыков бега и развитие силовых качеств Подвижные игры. Брендбол.	М- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций	
9.	Совершенствование навыков бега и развитие силовых качеств Подвижные игры. Брендбол.	М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды.	
10.	Развитие выносливости. Подвижные игры. Брендбол.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	
11.	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры.	П: владеть техникой бега. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	
12.	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры.	П: владеть техникой бега. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	

13-27		Подвижные игры (15 часов)		
13.	Игры с бегом (6 часа)	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. «Два мороза», «К своим флажкам».	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично
14.		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	
15		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	
16.		Бег с изменением направления. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи»	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	

17.		Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Лиса и куры», «Пятнашки».	П: самостоятельно или в группе осуществлять разминку. М: действовать слаженно в команде. Выбирать капитана и подчиняться правилам игры. Действовать в интересах команды. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,
18.		Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Лиса и куры», «Пятнашки».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	выполнения совместных учебных заданий; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр,
19.	Игры с прыжками (4 часа)	Правила безопасного поведения в играх. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к
20.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
21.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения

22.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр,
23.	Игры с метанием (5 часа)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
24.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	
25.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	
26.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	

27.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	
2 четверть (21 час)				
28-48		Спортивные игры (9)		
28.	Баскетбол (9 часов)	Овладение техникой перемещений и держания мяча Индивидуально, в парах. «Мяч водящему»	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и
29.		Овладение умениями в ловле и передачи мяча. Индивидуально, в парах, стоя на месте.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	

30.		<p>Овладение умениями в ловле и передачи мяча. Индивидуально, в парах, стоя на месте.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными</p>
31.		<p>Овладение умениями в ведении мяча по прямой. Подвижные игры на базе баскетбола.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,</p>
32.		<p>Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой. Подвижные игры на базе баскетбола.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>выполнения совместных учебных заданий; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию</p>

33.		<p>Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой. Подвижные игры на базе баскетбола.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p>
34.		<p>Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры. «Мяч в корзину»</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>у учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного</p>
35.		<p>Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры. «Мяч в корзину», «Попади в обруч»</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>у учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного</p>

36.		Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры. «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
37-48		Гимнастика (12)		
37.	Гимнастика (12 часов)	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Комплекс ОРУ без предмета.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
38.		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; -Знать

39.		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной</p>
40.		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр,</p>
41.		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью.	<p>П: оказывают помощь и поддержку сверстникам, учатся объяснять ошибки, организуют самостоятельную деятельность, организуют место занятий.</p> <p>К: уметь излагать свое мнение и аргументировать, давать оценку событиям.</p> <p>Л: развитие навыков сотрудничества</p>	<p>проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок. - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в</p>
42.		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок. - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в</p>

43.	Акробатика. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев.	П: оказывают помощь и поддержку сверстникам, учатся объяснять ошибки, организуют самостоятельную деятельность, организуют место занятий. К: уметь излагать свое мнение и аргументировать, давать оценку событиям. Л: развитие навыков сотрудничества	ситуациях неуспеха; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа
44.	Составление зачётной комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	
45.	Составление зачётной комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	
46.	Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	

47.		Зачётная комбинация	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
48.		Зачётная комбинация	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3 четверть (30 часов)				
49-78.		Лыжная подготовка (20) Флорбол (10 часов).		

49	Лыжная подготовка (20 часов) Флорбол (10 часов).	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
50		Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
51		Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах

52		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;</p>
53		<p>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;</p>
54		<p>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать</p>

55		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствование передач и в остановке мяча на месте.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
56		<p>Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
57		<p>Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	

58		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
59		<p>Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
60		<p>Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	

61		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствование передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
62		<p>Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение «плугом».</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
63		<p>Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение «плугом».</p>	<p>М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками</p>	

64		<p>Спортивные игры: Флорбол. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением в движении.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	
65		<p>Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов.</p>	<p>М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками</p>	
66		<p>Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов.</p>	<p>М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками</p>	
67		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение остановкам после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места и совершенствование бросков.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	

68		Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками	
69		Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	
70		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передвижениям в защитной стойке. Обучение броскам после ведения.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	

71		<p>Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
72		<p>Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
73		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам во встречном движении, совершенствование поворотов с ведением и передаче мяча.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	

74		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
75		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
76		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам в движении.</p> <p>Совершенствовани е передач во встречном движении.</p> <p>Совершенствовани е броска после ведения.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	

77		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	
78		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	
4 четверть (24 часа)				
79-90.		Спортивные игры (12)		
79.	Волейбол (12 часов)	Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки,
80.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	

81.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>занятия лыжной и плавательной подготовкой);</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
82.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху на месте в парах, в колоннах	<p>М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения.</p> <p>Л: проявлять толерантность к ошибкам</p>	<p>деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
83.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,
84.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.	<p>М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения.</p> <p>Л: проявлять толерантность к ошибкам</p>	<p>выполнения совместных учебных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважительное отношение к содержанию национальных

85.		Совершенствовани е освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку».	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию
86.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
87.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения
88.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского

89.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований.</p> <p>Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
90		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.	<p>М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам</p>	
91-102		Лёгкая атлетика.(12)		
91.	Лёгкая атлетика (12 часов)	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с 3-5 шагов.	<p>П – иметь представление о дистанции, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л- установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
92.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.	<p>М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения.</p> <p>Л: проявлять толерантность к ошибкам</p>	<p>- проявление уважительного отношения к</p>

93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.	П – иметь представление о дистанции, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;	соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; -исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - формирование нравственно-
94.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	
95.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	
96.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	
97.	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры.	П – иметь представление о дистанции, ее значение для безопасности, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;	

98.		Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры	П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
99.	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры	П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.		
100.	Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Подвижные игры.	П: Иметь представление о своих возможностях в игре, о выносливости. М: принимать и сохранять цели учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль, Л: следовать установке на здоровый образ жизни, не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций.		
101.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	П – иметь представление о дистанции, ее значение для безопасности, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;		
102		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	

Тематическое планирование

3 класс (3 часа)

№ п/п	Раздел программы.	Тема урока	Формируемые УУД: П-предметные, М- метапредметные, Л-личностные	Воспитательные задачи
1	2	3	4	5
1 четверть (27 часов)				
1-12	Легкая атлетика	Легкая атлетика (12)		
1.		Техника безопасности на уроках по л/атлетики. Подвижные игры	П- иметь представления о Т.Б на уроке, о построении в одну шеренгу, колонну. М- определять общую цель и пути ее достижения Л- проявлять доброжелательность	- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
2.		Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному, повороты направо, налево. Освоение навыков бега Подвижные игры.	П- иметь представления о том как проводится тестирование в беге на 30м с высокого старта М- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Л- осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в
3.		Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному, повороты направо, налево. Освоение навыков бега Подвижные игры.	П- иметь представление о беге на 30 м с максимальной скоростью, уметь выполнять разминку в движении, перестроения в строю. М- определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л- развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	различных изменяющихся внешних условиях; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия

4.		<p>Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Овладение навыками спринтерского бега Подвижные игры</p>	<p>П – иметь представление о дистанции, ее значение для безопасности, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижные игры М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л-установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>(легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - выполнять</p>
5.		<p>Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.</p>	<p>П- иметь представление о передвижении в колонне по одному, по кругу, «змейкой».Играть в подвижные игры «Брендбол».Строить речевое высказывание в устной форме. М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;</p>	<p>указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; -самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой,</p>
6.		<p>Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.</p>	<p>П- иметь представление о специальных беговых упражнениях, иметь представление о темпе и ритме, уметь выполнять ОРУ в кругу, играть в подвижную игру «Брендбол» М- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций.</p>	<p>проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование уважительного</p>
7.		<p>Освоение навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Брендбол.</p>	<p>П- выполнять разминку с малыми мячами. иметь представление о том как проводится метание малого мяча в цель, играть в подвижную игру «Брендбол» М- принимать сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций</p>	<p>отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и</p>

8.		Совершенствовани е навыков бега и развитие силовых качеств Подвижные игры. Брендбол.	М- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Л- не создавать конфликты и находить выходы их спортивных ситуаций	способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными
9.		Совершенствовани е навыков бега и развитие силовых качеств Подвижные игры. Брендбол.	М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды.	навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - формирование
10.		Развитие выносливости. Подвижные игры. Брендбол.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	нравственно- этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,
11.		Равномерный бег до 5 минут. Подвижные игры.	П: владеть техникой бега. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.	выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к

12.		<p>Равномерный бег до 5 минут. Подвижные игры.</p>	<p>П: владеть техникой бега. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддержать более слабого ученика.</p>	<p>соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
13-27		<p>Подвижные игры (15)</p>		

13.	Игры с бегом (6 часа)	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. «Два мороза», «Белые медведи».	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
14.		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
15		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки».	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение
16.		Бег с изменением направления. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи»	П: уметь соблюдать правила. Играть в игру и знать ее правила. Уметь подсчитывать очки. М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Уважать соперника в игре.	- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
17.		Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пустое место».	П: самостоятельно или в группе осуществлять разминку. М: действовать слаженно в команде. Выбирать капитана и подчиняться правилам игры. Действовать в интересах команды. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	

18		Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пустое место».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время
19.	Игры с прыжками (4 часа)	Правила безопасного поведения в играх. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	
20.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	
21.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	
22.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	П: знать правила игры и организацию. М: развивать умение применять правила в игре. Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время игры, проигрыша, или выигрыша команды.	

23.	Игры с метанием (5 часа)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр,
24.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам.	этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к
25.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчет»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
26.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к

27.		<p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»</p>	<p>М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения.</p> <p>Л: проявлять толерантность к ошибкам</p>	<p>замечаниям других учащихся и учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2 четверть (21 час)				
28-36.		Спортивные игры (9)		
28.	Баскетбол (9 часов)	<p>Овладение техникой перемещений и держания мяча Индивидуально, в парах. «Мяч водящему»</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом
29.		<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	

30.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение - выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и
31.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах и кругах.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	
32.	Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой с изменением направления. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	
33.	Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой с изменением направления. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	

34.		<p>Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры «Мяч ловцу»</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p>
35.		<p>Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры «Мяч в корзину», игры с ведением мяча</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного</p>

36.		<p>Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры «Мяч в корзину», игры с ведением мяча</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского</p>
-----	--	---	---	--

37-48.		Гимнастика (12)		
37.	Гимнастика (12 часов)	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ без предмета.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
38.		Комплекс ОРУ с палкой.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия
39.		Комплекс ОРУ с палкой.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	(легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
40.		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	-выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом

41.	Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	П: оказывают помощь и поддержку сверстникам, учатся объяснять ошибки, организуют самостоятельную деятельность, организуют место занятий. К: уметь излагать свое мнение и аргументировать, давать оценку событиям. Л: развитие навыков сотрудничества	собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
42.	Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
43.	Составление зачётной комбинации из изученных элементов.	П: оказывают помощь и поддержку сверстникам, учатся объяснять ошибки, организуют самостоятельную деятельность, организуют место занятий. К: уметь излагать свое мнение и аргументировать, давать оценку событиям. Л: развитие навыков сотрудничества	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
44.	Составление зачётной комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
45.	Составление зачётной комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

46.		Совершенствовани е зачётной комбинации из изученных элементов.	М- использовать речь для регуляции своего действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
47.		Зачётная комбинация	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья,

48.		Зачётная комбинация	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде.</p> <p>Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения</p>	<p>соблюдению правил здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3 четверть (30 часов)				
49-78		Лыжная подготовка (20) Флорбол (10)		

49	Лыжная подготовка (30 часов) Флорбол (10 часов)	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	-выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия
50		Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	(легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую
51		Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.	помощь при травмах и ушибах; - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять

52		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности</p>
53		<p>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>
54		<p>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняют учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил</p>

55		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствовани е передач и в остановке мяча на месте.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранят учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p>
56		<p>Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранят учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр,</p>
57		<p>Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранят учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	<p>обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>

58		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	(ГТО).
59		<p>Совершенствование одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
60		<p>Совершенствование одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	

61		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствовани е передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранят учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
62		<p>Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», тормож ение «плугом». Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранят учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
63		<p>Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», тормож ение «плугом». Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.</p>	<p>М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л:развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками</p>	
64		<p>Спортивные игры: Флорбол. Совершенствовани е поворотов на месте с мячом и последующим ведением в движении.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	

65		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л:развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками	
66		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками	
67		Спортивные игры: Флорбол. Обучение остановкам после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места и совершенствовани е бросков.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	
68		Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	М: находить нужную информацию из рассказа учителя из собственной памяти и двигательного опыта. Л: развивать самостоятельность и ответственность. Стремиться к достижению наилучшего результата. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками	

69		Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
70		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передвижениям в защитной стойке. Обучение броскам после ведения.	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам.</p> <p>М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде.</p> <p>Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	
71		Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
72		Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке</p> <p>М: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	

73		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам во встречном движении, совершенствовани е поворотов с ведением и передаче мяча.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	
74		<p>Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранят учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
75		<p>Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.</p>	<p>П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохранят учебную задачу, осуществлять пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Л: принятие роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества учителем и сверстниками.</p>	
76		<p>Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам в движении. Совершенствовани е передач во встречном движении. Совершенствовани е броска после ведения.</p>	<p>П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и</p>	

77		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	
78		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения и	
4 четверть (24 часа)				
79-90		Спортивные игры 12		
79	Волейбол (12 часов)	Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах
80.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	

81.	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение - выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование
82.	Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху на месте в парах, в колоннах	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	
83.	Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	
84.	Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	
85.	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку».	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	

86.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной
87.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
88.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	-формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,
89.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.	П: находить информацию на основе собственного опыта. делать выводы и корректировать свои действия согласно поставленным задачам. М: соблюдать правила организации упражнений, действовать согласованно в команде. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	выполнения совместных учебных заданий; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

90.		<p>Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p>М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
91-102		<p>Лёгкая атлетика (12)</p>		

91	Лёгкая атлетика (12 часов)	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с 3-5 шагов.	П – иметь представление о дистанции, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;	- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных
92		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	изменяющихся внешних условиях; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания,
93		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.	П – иметь представление о дистанции, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств, играть в подвижную игру М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;	находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности,
94		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - выполнять указания учителя, проявлять
95		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; -самостоятельно проводить занятия на основе

96	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам	изученного материала и с учётом собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
97	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры.	П – иметь представление о дистанции, ее значение для безопасности, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;	причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
98	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры	П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддерживать более слабого ученика.	- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
99	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры	П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддерживать более слабого ученика.	
100	Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Подвижные игры.	П: Иметь представление о своих возможностях в игре, о выносливости. М: принимать и сохранять цели учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль Л: следовать установке на здоровый образ жизни, не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций.	

101		<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.</p>	<p>П – иметь представление о дистанции, ее значение для безопасности, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств М- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Л- установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</p>
102		<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.</p>	<p>П: владеть техникой бега на скорость. М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды. Поддерживать более слабого ученика.</p>	<p>- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

Тематическое планирование

4 класс. (3 часа)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Формируемые УУД: П-предметные, М- метапредметные, Л-личностные	Воспитательные задачи
1	2	3	4	5
1 четверть (27 часов)				
1-12	Легкая атлетика	Легкая атлетика (12)		
1.		Техника безопасности на уроках по л/атлетики. Подвижные игры	Предметные: - иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках ф/к; -организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр; -овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК; Метапредметные: -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия;	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в
2.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Освоение навыков бега. Подвижные игры.		
3.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Освоение навыков бега. Подвижные игры.		
4.		Перестроение из 1 шеренги в 3 уступами Овладение навыками спринтерского бега. Подвижные игры		
5.	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.			

6.	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.		различных изменяющихся внешних условиях; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
7.	Освоение навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Брендбол.		
8.	Совершенствование навыков бега и развитие силовых качеств. Подвижные игры. Брендбол.		
9.	Совершенствование навыков бега и развитие силовых качеств. Подвижные игры. Брендбол.		
10.	Развитие выносливости. Подвижные игры. Брендбол.		
11.	Равномерный бег до 6 минут. Подвижные игры.		

12.		<p>Равномерный бег до 6 минут. Подвижные игры.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
-----	--	--	--	--

13-27		Подвижные игры (15)		
13.	Игры с бегом (6 часа)	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. «Два мороза», «Белые медведи».	Предметные: -организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр; -овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК; Метапредметные: -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия;	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха
14.		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки».		
15.		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки».		
16.		Бег с изменением направления. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи»		
17.		Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пустое место».		
18.	Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пустое место».			

19.	Игры с прыжками (4 часа)	Правила безопасного поведения в играх. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Предметные: -овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК; -иметь углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с места; Метапредметные: -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения;	учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
20.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	-адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -формирование установки на безопасный образ жизни;	- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
21.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».		- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
22.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».		- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и

23.	Игры с метанием (5 часа)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	Предметные: -овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК; -иметь углубленное представление о технике выполнения метания малого мяча; Метапредметные: -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -формирование установки на безопасный образ жизни;	физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
24.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет»		
25.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: перестрелка		
26.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: перестрелка		
27.		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: перестрелка		
2 четверть (21 час)				
28-48		Спортивные игры (11)		

28	Баскетбол (11 часов)	Овладение техникой перемещений и держания мяча Индивидуально, в парах. «Мяч водящему»	Предметные: - иметь углубленные представления о вариантах передач и ловли мяча в парах, у стены; - иметь углубленные представления о технике ведения мяча различными способами;	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
29		Ловля и передача мяча на месте и в движении	-организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр;	
30		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах и кругах.	- овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК;	
31		Ловля и передача мяча на месте и в движении		
32		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах и кругах.	Метапредметные: -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения;	
33		Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой с изменением направления. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	-адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;	
34		Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры «Борьба за мяч»	Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения;	
35		Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой с изменением направления. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия; -развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	

36		Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры «Борьба за мяч»		- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно-этических норм поведения и правил
37		Овладение умениями в бросках по кольцу. «Мини-баскетбол»		

38		<p>Овладение умениями в бросках по кольцу. «Мини-баскетбол»</p>		<p>межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний
----	--	---	--	---

39-48		Гимнастика (10)		
39	Гимнастика (10 часов)	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ без предмета.	<p>Предметные: -- иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед, назад, стойке на лопатках; -организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнаст. матах;</p> <p>Метапредметные: -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата; -определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;</p> <p>Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия;</p>	<p>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - формирование умения понимать причины</p>
40		Комплекс ОРУ с палкой. Развитие гибкости.		
41		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.		
42		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.		
43		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.		
44		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.		
45		Составление зачётной комбинации из изученных элементов.		
46		Составление зачётной комбинации из изученных элементов.		
47		Совершенствован ие зачётной комбинации из изученных элементов.		

48		Зачётная комбинация		<p>успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none">- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической
----	--	---------------------	--	---

3 четверть (30 часов)

3 четверть (30 часов)				
49-78		Лыжная подготовка (20) Флорбол (10)		
49.	Лыжная Подготовка (20 часов) Флорбол (10 часов)	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви.	Предметные: -иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о спортивной форме, о влиянии лыжной подготовке на здоровье человека; -иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками и без них -иметь углубленные представления о подъеме «лесенкой», «елочкой»; - иметь углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами; Метапредметные: -планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; -адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения; -принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками;	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - формирование нравственно-
50-51.		Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта.		
52		Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче мяча на месте. Обучение ведению на месте.		
53-54.		Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
55		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствованию передач и остановке мяча на месте.		
56-57.		Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.		
58		Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении		

59-60.	Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.		этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила
61	Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствовани е передач и остановке мяча .Обучение броскам.		
62-63.	Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», тормож ение «плугом». Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.		
64	Спортивные игры: Флорбол. Совершенствован ие поворотов сна месте с мячом и последующим ведением в движении		
65-66.	Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов.		
67	Спортивные игры: Флорбол. Обучение остановке после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места и совершенствовани е бросков.		

68-69.		Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.		<p>проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
70		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передвижениям в защитной стойке. Обучение броскам после ведения.		
71-72.		Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.		
73		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам во встречном движении, совершенствовани е поворотов с ведением и передаче мяча.		
74-75.		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.		
76		Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам в движении. Совершенствовани е передачи во встречном движении. Совершенствовани е броска после ведения.		

77-78		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.		
4 четверть (24 часов)				
79-90		Спортивные игры (12)		
79.	Волейбол (12 часов)	Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Предметные: -иметь углубленное представление о бросках мяча через волейбольную сетку; -иметь углубленное представление о том , какие бывают волейбольные упражнения; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и игры «пионербол»; Метапредметные: -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия; -развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование умения понимать причины
80.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.		
81.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.		
82.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху на месте в парах, в колоннах		
83.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.		
84.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.		

85.	Совершенствован ие освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку».		успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -формирование нравственно- этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных
86.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача.		
87.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача.		
88.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.		
89.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.		

90		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола.		особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
91-102		Лёгкая атлетика(12)		
91.	Лёгкая атлетика (12часов)	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с 3-5 шагов.	Предметные: -организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр; -овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК;	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - соблюдать правила поведения на уроках
92.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.		

93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.	-принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;	физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление
94.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт.	Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности;	
95.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт	-осознание личностного смысла учения; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;	
96.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт	-развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия;	
97.	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры.		
98.	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры		
99.	Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры		
100	Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Подвижные игры.		
101.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.		

102.		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.		уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
------	--	---	--	---