

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор: Колоколов А.В.

«30» августа 2021г

**Рабочая программа
по
физической культуре**

**адаптированная основная общеобразовательная программа
начального общего образования
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(ТНР)**

**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»;

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования»

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

Цель реализации программы для обучающихся с ТНР обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся данной категории посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, обеспечивающих усвоения ими социального и культурного опыта, а также достижение планируемых результатов по предмету. 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. Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

— *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

— *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

— *воспитание* познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой 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

Организуящие 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 (стилизованные 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

Организуящие 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.

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: «Веребочка 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.

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.

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 укачишься 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.

В программу включены **виды коррекционной работы:**

1.Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

2.Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

3.Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

4.Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

5.Развитие речи, овладение техникой речи.

6.Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

7.Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала
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

Система оценки достижений учащихся:

Оценку результатов целесообразно начинать со 2-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные знания, умения и навыки. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя. Во время обучения в 1 классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с ЗПР продвигается в освоении учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы. Оценка знаний и умений

обучающихся проводится с помощью демонстрации уровня физической подготовленности, которые включают задания по легкой атлетике, гимнастике: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед, не сгибая ног в коленях; бег 30 м с высокого старта; бег 1000 м (без учета времени) и др. В связи с тем, что детский организм и тело развиваются не равномерно некоторые контрольные нормативы можно не использовать и не учитывать в выставлении итоговой оценки (в четверти, в триместре, в полугодии и за год). Однако основной показатель для выставления положительной оценки учащемуся является положительная динамика сдачи контрольных нормативов уровня физической подготовленности.

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
1 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 жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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.	- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся
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.	- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся

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;	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; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
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;	- 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;

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.	
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	
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	
9.		Разновидности ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на внимание.	М: развивать сотрудничество Л: учиться соблюдать нравственные нормы во время проигрыша, или выигрыша команды.	
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: учиться 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: учиться 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.	
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.	

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.	
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.	
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.	
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.	

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	
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.	
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.	
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.	
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; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
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	-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;
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	- 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

31.		Овладение умениями в ведении мяча по прямой. Подвижные игры на базе баскетбола.	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	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).
32.		Овладение умениями в ведении мяча по прямой. Подвижные игры на базе баскетбола.	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. Подвижные игры на базе баскетбола.	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.		Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры. «Школа 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	
35.		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	
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	
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; - 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.		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 значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление
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	

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	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;
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	- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. - проявление
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	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, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
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	- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

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;	(ГТО).
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;	
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	

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	Лыжная Подготовка (18 часов) Флорбол (9 часов).	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности Подвижные 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.	- 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

50-51		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	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.	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
52		Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте.	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.	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 занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила

53-54		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг и скользящий шаг	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.	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).
55		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствование передач и в остановке мяча на месте.	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.	

56-57		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг и скользящий шаг с палками и без палок	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.	
58		Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении.	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.	

59-60		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг и скользящий шаг с палками и без палок	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.	
61		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствование передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам.	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.	

62-63		Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.	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.	
64		Спортивные игры: Флорбол. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением 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 и	
65-66		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.	

67		Спортивные игры: Флорбол. Обучение остановкам после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места и совершенствование 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	
68-69		Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	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.	
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	

71-72		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; - 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; - 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
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	
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	

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	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; -
80.		Обучение метанию малого мяча с места. Метание на точность. «Точный расчет».	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.	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
81.		Обучение метанию малого мяча с места. Метание на точность. «Точный расчет».	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	

82.		Обучение метанию малого мяча с места. Метание на точность. «Точный расчет», «Метко в цель».	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.	
83.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку».	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.	
84.		Закрепление 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 и	

85.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Перестрелка».	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.	
86.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Перестрелка».	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.	
87.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Перестрелка».	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	

88-99.		Лёгкая атлетика.		
88.	Лёгкая атлетика (12 часов)	Прыжок в высоту с прямого разбега. 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;	- 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; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
89.		Прыжок в высоту с прямого разбега. 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;	- 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;

90.		Прыжок в высоту с прямого разбега. 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;	- 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;
91.		Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Технический 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	
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.	

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.		Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	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	
98.		Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	
99.		Развитие выносливости. 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.	

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) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой
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.	выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
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.	-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

4.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Овладение навыками спринтерского бега Подвижные игры	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;	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-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
5.		Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.	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;	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

6.		Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол, Салки с выручкой.	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.	замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
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	
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

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.	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-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 проведения подвижных игр,
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.	

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.	обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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: «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.	
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.	
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.	

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	
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
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	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 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. 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, соблюдению правил здорового образа жизни; - проявление интереса к исследованию индивидуальных

31.		Овладение умениями в ведении мяча по прямой. Подвижные игры на базе баскетбола.	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	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;
32.		Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой. Подвижные игры на базе баскетбола.	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	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
33.		Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой. Подвижные игры на базе баскетбола.	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.		Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры. «Мяч в корзину»	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	
35.		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	
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	

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); - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; - 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.		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 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, проявлять эмоциональную сдержанность при
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. Осуществлять судейство соревнований. Л: стремиться к достижению максимального результата, уважать соперника, уметь принимать поражения	

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	возникновении ошибок. - 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; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
41.		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью.	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	- 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;
42.		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью.	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 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

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	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).
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.		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;	
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	
48.		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	
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 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.	- 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; - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения
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.	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;

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.	- 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;
52		Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте.	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.	- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

53		Совершенствовани е попеременного двухшажного хода.	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.	
54		Совершенствовани е попеременного двухшажного хода.	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.	

55		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствование передач и в остановке мяча на месте.	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.	
56		Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.	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.	

57		Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняя 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.	
58		Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении.	П: соблюдать требования безопасного поведения на уроке М: принимать и сохраняя 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.	

59		Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.	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.	
60		Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.	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.	

61		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствование передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам.	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.	
62		Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение «плугом».	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.	

63		Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение «плугом».	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	
64		Спортивные игры: Флорбол. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением 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 и	
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 совершенствование 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.	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.	
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		Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.	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.	
72		Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.	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		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 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.	

75		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.	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.	
76		Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам в движении. Совершенствовани е передач во встречном движении. Совершенствовани е броска 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	

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 (24часа)				
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, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - формирование
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	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
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	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;

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	- 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.
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	- 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;
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	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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	
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	
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	

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	
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	
90		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	
91-102		Лёгкая атлетика.(12)		

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;	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - проявление уважительного отношения к 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;
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	- 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);
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;	- 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

94.		Совершенствовани е 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	межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление
95.		Совершенствовани е 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	оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к
96.		Совершенствовани е 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	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
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;	замечаниям других учащихся и учителя; - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

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.	
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 (27часов)				
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 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);
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

4.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Овладение навыками спринтерского бега Подвижные игры	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;	оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - 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.
5.		Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.	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;	- 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 подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
6.		Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.	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.	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - уважительное отношение

7.		Освоение навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Брендбол.	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	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).
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 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.	
12.		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.	
13-27		Подвижные игры (15)		

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; - 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
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.	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
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.	
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», «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.	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;
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.	-формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
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	- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
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.	- проявление интереса к 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: «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.	- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; -

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.	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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	
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)				
28-36.		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	- 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;
29.		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	- 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

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	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.
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	- 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;
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	- 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

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	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
34.	Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры «Мяч ловцу»	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	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
35.	Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры «Мяч в корзину», игры с ведением 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	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).

36.		Овладение умениями в бросках по кольцу. Подвижные игры «Мяч в корзину», игры с ведением 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	
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 (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - оказывать посильную первую помощь во время

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	занятий физической культурой; -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.
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	- 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;
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	уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;

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 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;
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	- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
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;	- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
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;	- 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

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;	определения победителей; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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	
48.		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	
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 (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); - проявление уважительного отношения
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.	к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую 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 стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование умения

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.	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; - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
52		Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте.	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.	- 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

53		Совершенствовани е попеременного двухшажного хода.	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.	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).
54		Совершенствовани е попеременного двухшажного хода.	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.	

55	Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствовани е передач и в остановке мяча на месте.	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.	
56	Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.	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.	

57		Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей.	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.	
58		Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении.	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.	

59		Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.	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.	
60		Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.	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.	

61		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствовани е передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам.	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.	
62		Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение «плугом». Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.	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.	
63		Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение «плугом». Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях.	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	

64		Спортивные игры: Флорбол. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением 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 и	
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.	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.

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		Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.	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.	
72		Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время.	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, совершенствовани е 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		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.	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.	
75		Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры.	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.	

76		Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам в движении. Совершенствовани е передач во встречном движении. Совершенствовани е броска 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	
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 и ушибах;
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 .	- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые
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	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
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 .	проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию

83.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в порах.	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	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;
84.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в порах.	М: осуществлять сотрудничество с учителем, оценивать свои упражнения и выполнение упражнений партнером. Владеть нормами и техникой общения. Л: проявлять толерантность к ошибкам .	- 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,
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	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;
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 .	- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,

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	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).
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 .	
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	
90.		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 .	
91-102		Лёгкая атлетика (12)		

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 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;
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 .	- 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
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;	- 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

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 .	физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
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	- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
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	- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
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;	- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
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.	- 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

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.	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).
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. Поддерживать более слабого ученика.	

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 (27часов)				
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;	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Освоение навыков бега Подвижные игры.	-организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр; -овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК;	- 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);
3.		Приемы строевых упражнений: перестроение по установленным местам; упражнения на внимание. Освоение навыков бега Подвижные игры.	Метапредметные: -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4.		Перестроение из 1 шеренги в 3 уступами Овладение навыками спринтерского бега Подвижные игры	-определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
5.		Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.	Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения; -развитие навыков сотрудничества со	- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

6.		Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Брендбол.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия;	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; - 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).
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.		Равномерный бег до 6 минут. Подвижные игры.		
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	- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - соблюдать правила

14.		Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки».	систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК;	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».	Метапредметные: -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
16.		Бег с изменением направления. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи»	Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности;	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
17.		Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пустое место».	-осознание личностного смысла учения; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия;	- 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;
18.		Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пустое место».		-формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
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	- 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

20.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	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;	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).
21.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».		
22.		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».		
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;	
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	Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -формирование установки на безопасный образ жизни;	
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; -организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр; - овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей ОФК;	- 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
29		Ловля и передача мяча на месте и в движении		
30		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах и кругах.		
31		Ловля и передача мяча на месте и в движении		
32		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах и кругах.		

33	Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой с изменением направления. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	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;	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 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
34	Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры «Борьба за мяч»		
35	Овладение умениями в ведении мяча по прямой правой и левой рукой с изменением направления. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».		
36	Овладение умениями в бросках в щит, по кольцу, Подвижные игры «Борьба за мяч»		
37	Овладение умениями в бросках по кольцу. «Мини-баскетбол»		

38		Овладение умениями в бросках по кольцу. «Мини-баскетбол»		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).
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.	Предметные: -- иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед, назад, стойке на лопатках; -организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнаст. матах; Метапредметные:	- 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
40		Комплекс ОРУ с палкой. Развитие гибкости.	-принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
41		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	-определять общие цели и пути их достижения;	
42		Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	-адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;	

43	Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	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;	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 успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в 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;
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	Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов.		

48		Зачётная комбинация		- 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. - 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 (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 влияние 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-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
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.		Совершенствован ие попеременного двухшажного хода.		
55		Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствовани е 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.		Совершенствован ие одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей.		

61	Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствовани е передач и остановке мяча .Обучение броскам.		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).
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.		

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 (12часов)	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»;	- 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; - 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
80.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Метапредметные: -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;	
81.		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	-определять общие цели и пути их достижения; -адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;	
82.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху на месте в парах, в колоннах	Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности; -осознание личностного смысла учения;	
83.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.	-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -развитие эстетических чувств,	
84.		Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте в парах.	доброжелательности, сочувствия; -развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
85.		Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку».		

86.		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача.		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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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.		
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; 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 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; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь
92.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.		
93.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление.		
94.		Совершенствован ие прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт.		
95.		Совершенствован ие прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт		
96.		Совершенствован ие прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт		
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.		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).
101.		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.		
102.		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.		

Учебно-методическое обеспечение обязательной части АОП включает в себя учебники, учебные пособия, рабочие тетради, справочники, хрестоматии, методические пособия для учителей, а также цифровые и электронные образовательные ресурсы, сайты поддержки учебных курсов, дисциплин и т.п.