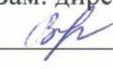
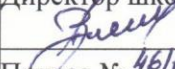


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Алтайский край, Локтевский район

Рассмотрено: Руководитель ШМО учителей начальных классов  Бебекина С.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 2015г	Согласовано: Зам. директора по УВР  Верменичева М.А. « <u>25 августа</u> » 2015 г.	Утверждаю: Директор школы  Т.П.Зинченко Приказ № <u>46/п</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2015 г.
--	---	---

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
образовательная область
«Физическая культура»
3 класс, начальное общее образование, базовый уровень
на 2015 - 2016 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для
3 класса. Автор: В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2013 год

Разработана: Архиповым Виктором Николаевичем,
учителем физической культуры

с. Георгиевка 2015 год

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Алтайский край, Локтевский район

Рассмотрено: Руководитель ШМО учителей начальных классов _____ Бебекина С.В. Протокол № ____ от «__» _____ 2015г	Согласовано: Зам. директора по УВР _____ Верменичева М.А. «__» _____ 2015 г.	Утверждаю: Директор школы _____ Т.П.Зинченко Приказ № ____ от «__» _____ 2015 г.
--	--	---

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
образовательная область
«Физическая культура»
3 класс, начальное общее образование, базовый уровень
на 2015 - 2016 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для
3 класса. Автор: В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2013 год

Разработана: Архиповым Виктором Николаевичем,
учителем физической культуры

с. Георгиевка 2015 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК автора В. И. Ляха.

Обоснование выбора УМК

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цели и задачи обучения предмету

Цели:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как членом общества, народа, самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Общая характеристика курса

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Технологии:

-здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

-личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

-информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Методы: соревновательный, игровой.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Средства обучения: учебник по физической культуре

Режим занятий: занятия в 3 классе ведутся по 6 дневной рабочей неделе в 1 смену. Начало занятий в 8.15 ч. Продолжительность занятий 45 минут.

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Информация о внесённых изменениях в авторскую программу:

Рабочая программа учитывая индивидуально – возрастные особенности детей с ЗПР составлена с учётом средств дифференцирование заданий.

Раздел «Плавание» убран, так как нет бассейна для проведения таких занятий, а эти часы добавлены на раздел «Лыжная подготовка».

Характеристика класса.

В 3 классе - 10 обучающихся. Из них 1 обучается по основной образовательной программе начального общего образования, 1 обучающийся испытывает трудности в обучении и нуждается в коррекции (по заключению ПМПК).

Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:

Индивидуальная работа. работа в малых группах; наглядный, словесный, практический с опорой на схемы, таблицы, памятки, инструкции; игровые методы.

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.

2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,
5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

Используемая в тексте программы система условных обозначений

Т – теория

П – практика

УД – учебная деятельность

Планируемые результаты

Личностные УУД

1. Воспринимать историко- географический образ России (территория, границы, географические особенности, многонациональность, основные исторические события; государственная символика, праздники, права и обязанности гражданина.
2. Проявлять уважение к семье, к культуре своего народа и других народов, населяющих Россию.
3. Проявлять положительную мотивацию и познавательный интерес к учению, активность при изучении нового материала.
4. Анализировать свои переживания и поступки. Ориентироваться в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей. Находить общие нравственные категории в культуре разных народов.
5. Выполнять основные правила бережного отношения к природе, правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.
6. Проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с разными видами искусства, наблюдениями за природой.
7. Сопоставлять самооценку собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем.

Регулятивные УУД

1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
2. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью.
4. Составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
5. Осознавать способы и приёмы действий при решении учебных задач.
6. Осуществлять само- и взаимопроверку работ.
7. Оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
8. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
9. Осуществлять выбор под определённую задачу литературы, инструментов, приборов.
10. Оценивать собственную успешность в выполнении заданий.

Познавательные УУД

1. Ориентироваться в учебниках: определять, прогнозировать, что будет освоено при изучении данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий под определённую задачу.
2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.
3. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, таблица, схема, диаграмма, экспонат, модель и др.) Использовать преобразование словесной информации в условные модели и наоборот. Самостоятельно использовать модели при решении учебных задач.
4. Предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.
5. Анализировать, сравнивать, группировать, устанавливать причинно-следственные связи (на доступном уровне).
6. Выявлять аналогии и использовать их при выполнении заданий.
7. Активно участвовать в обсуждении учебных заданий, предлагать разные способы выполнения заданий, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия

Коммуникативные УУД

1. Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.
2. Читать вслух и про себя тексты учебников, художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное, задавать вопросы, уточняя непонятое.
3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
4. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения.

5. Критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.

6. Участвовать в работе группы (в том числе в ходе проектной деятельности), распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель. Осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в группе

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- **по разделу «Знания о физической культуре»** - выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания. Приёмы пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- **по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»** - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении, на месте, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, наклон вперёд из положения стоя и сидя, отжимания, подъём туловища из положения лёжа, подтягиваться на низкой перекладине, выполнять перекаты, кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад, лазать по канату в три приёма, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, выполнять вращение обруча;

- **по разделу «Легкая атлетика»** - технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3X10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- **по разделу «Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой, и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

Подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом»;

- **по разделу «Подвижные и спортивные игры»** - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, играть в подвижные игры.

Выпускник получит возможность научиться:

- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

-Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Формы контроля: тестирование

Нормы оценки навыков, знаний и умений учащихся начальных классов в соответствии с ФГОС

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество 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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Содержание тем учебного курса

Название раздела	Кол –во часов	Кол-во контрольных работ
1. Знания о физической культуре.	4	1
2. Гимнастика с элементами акробатики.	29	8
3. Лёгкая атлетика.	25	12
4. Лыжная подготовка.	22	2
5. Подвижные и спортивные игры.	22	2
Общее количество часов:	102	25

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе, автор Лях В.И. 102 часа в год
(3 часа в неделю)**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятия	Формы УД	Формирование УУД	Дата		Оборудование и материалы
						план	факт	
Знания о физической культуре (1 ч)								
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуры.	1	Т П	коллективная повторении строевых упражнений, подвижные игры «Ловишка», «Колдунчик»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. Играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».			Секундомер, свисток
Лёгкая атлетика (5 ч)								
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	К	индивидуальная проведение тестирования, подвижная игра «Салки»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять			Секундомер, свисток, рулетка

					необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку».			
3	Техника челночного бега.	1	Т П	Коллективная, Разучивание разминки, повторение техники челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».			Секундомер, свисток
4	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	К	Коллективная, индивидуальная, Повторение разминки в движении, проведение тестирования, разучивание игры «Собачки ногами».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами».			Секундомер, свисток, 1-2 футбольных или средних мяча, рулетка
5	Способы метания мешочка (мяча) на	1	Т П	Коллективная, разучивание	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие			Секундомер, свисток, мячи

	дальность.			беговой разминки, знакомство с техникой метания на дальность, игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».			для метания
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	К	самодиагностика Повторение беговой разминки, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность. Играть в подвижную игру «Собачки ногами».			Секундомер, свисток, 1-2 футбольных или средних мяча, 2 мяча для метания
Знания по физической культуре (1 ч)								
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	Т П	коллективная Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мячей ногой. Играть в спортивную игру «Футбол».			Секундомер, свисток, футбольные мячи

Подвижные и спортивные игры (1 ч)								
8	Спортивная игра в «Футбол»	1	Т П	коллективная Повторение разминки в движении, проведение спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: : слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мячей ногой. Играть в спортивную игру «Футбол».			Секундомер, свисток, футбольные мячи
Лёгкая атлетика (3 ч)								
9	Прыжок в длину с разбега.	1	Т П	Коллективная, индивидуальная Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».			Секундомер, свисток, футбольный мяч, прыжковая яма
10	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	П	Коллективная, индивидуальная Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.			Секундомер, свисток, футбольный мяч, прыжковая яма, рулетка

				ногами».	Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами».			
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	К	Коллективная, индивидуальная Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».			Секундомер, свисток, футбольный мяч, прыжковая яма, рулетка
Подвижные и спортивные игры (1 ч)								
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	К	коллективная Разминка в движении по кругу, контрольная игра в «Футбол».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам			Секундомер, свисток, футбольный мяч.
Лёгкая атлетика (1 ч)								
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	К	Коллективная, индивидуальная Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и			Секундомер, свисток, малые мячи по количеству занимающихся. Мяч для метания.

[illegible]

16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	К	Самодиагностика, коллективная Прыжковая разминка, тестирование, игра «Волк во рву»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».			Секундомер, свисток, 2 тонких каната
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)								
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	К	самодиагностика Прыжковая разминка, тестирование, игра «Волк во рву	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву».			Секундомер, свисток, низкая перекладина
18	Тестирование виса на время.	1	К	Самодиагностика, коллективная разминка с гимнастическими палками. Тестирование, игра «Ловля обезьян с мячом»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку			Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, 2-3 гимнастические скамейки, средний мяч, гимнастические

					взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».			палки
Подвижные и спортивные игры (6 ч)								
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Т П	коллективная Разминка с мячами, броски и ловля мяча, игра «Перестрелки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь бросать и ловить мяч. Играть в подвижную игру «Перестрелка».			Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся
20	Футбольные упражнения.	1	Т П	коллективная Разминка с мячом, футбольные упражнения. Игра «Перестрелки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка».			Секундомер, свисток,, футбольные мячи, 2 гимнастические скамейки
21	Футбольные упражнения в парах.	1	Т П	Коллективная, работа в парах	Коммуникативные: управлять поведением партнёра (контроль,			Секундомер, свисток,,

				разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, игра «Пустое место»	коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. Познавательные: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место».			футбольные мячи
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	П	Коллективная. Работа в парах разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, игра «Пустое место»	Коммуникативные: управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. Познавательные: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место».			Секундомер, свисток,, футбольные мячи
23	Подвижная игра «Осада города»	1	Т П	Коллективная, работа в парах разминка с мячами в парах, техника бросков и ловля мяча в парах, игра «Осада города».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы			Секундомер, свисток,, мячи на пару занимающихся, 2-4 гимнастические скамейки

[illegible]

26	Ведение мяча.	1	П	коллективная Закаливание. Разминка с мячом. Ведение мяча, игра «Подвижная цель»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель».			Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся
27	Подвижные игры.	1	П	коллективная Разминка в движении, 2-3 игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь играть в подвижные игры и подводить итоги четверти.			Секундомер, свисток, инвентарь, который можно использовать для подвижных игр
Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)								
28	Кувырок вперёд.	1	Т П	Коллективная. Индивидуальная, групповая Разминка на матах, техника кувырка вперёд, игра «Удочка»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: выполнять кувырок вперёд, играть в			Секундомер, свисток, маты. скакалка

					подвижную игру «Удочка».			
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	1	Т П	Работа в группах, коллективная Разминка на матах, техника кувырка.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: выполнять кувырок вперёд с разбега и через препятствие.			Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка
30	Варианты выполнения кувырка вперёд.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка на матах, варианты выполнения кувырка вперёд, игровые упражнения на внимание.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять различные варианты кувырка вперёд, выполнять игровое упражнение на внимание.			Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка
31	Кувырок назад.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка на матах, техника кувырка назад, игра «Удочка».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять кувырок назад, играть в			Секундомер, свисток, маты, скакалка

					подвижную игру «Удочка».			
32	Кувырки.	1	П	Индивидуальная, коллективная Разминка, кувырок вперёд, кувырок назад, игра «Мяч в туннеле».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперёд и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».			Секундомер, свисток, маты
33	Круговая тренировка.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка, круговая тренировка, игра «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».			Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка
34	Стойка на голове.	1	Т П	Коллективная, работа в парах Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, игра «парашютисты»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашютисты».			Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, гимнастические скамейки
35	Стойка на руках.	1	Т	групповая,	Коммуникативные:			Секундомер,

			П	коллективная разминка, стойка на голове, стойка на руках, игра.	сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты».			свисток, маты, гимнастическая палка, гимнастические скамейки
36	Круговая тренировка.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка, направление на сохранение правильной осанки, стойка на голове и на руках, игра «Волшебные ёлочки»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить дистанции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки».			Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, гимнастическая стенка
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	Т П	Работа в группах, коллективная Разминка, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка – защитница».			Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, низкая и навесная перекладина

38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	Т П	Групповая, коллективная Разминка у гимнастической стенке, , лазанье и перелезание на гимнастической стенке,, подвижная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка – защитница».			Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, низкая и навесная перекладина
39	Прыжки в скакалку.	1	Т П	Групповая, коллективная разминка со скакалками, прыжки в скакалку, игра «Горячая линия»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку. Играть в подвижную игру «Горячая линия».			Секундомер, свисток, скакалки
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Т П	Групповая, коллективная Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку в тройках, игра.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках. Играть в подвижную игру			Секундомер, свисток, скакалки, длинные скакалки для прыжков в тройках

					«Горячая линия».			
41	Лазанье по канату в три приёма.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма, игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приёма. Играть в подвижную игру «Будь осторожен».			Секундомер, свисток, скакалки, длинные скакалки для прыжков в тройках
42	Круговая тренировка.	1	П	коллективная Разминка со скакалками, круговая тренировка, игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен».			Секундомер, свисток, скакалки, длинные скакалки 1-2 обруча
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка, прыжки в скакалку в движении, игра «Шмель».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе			Секундомер, свисток, перевёрнутая гимнастическая скамейка, 1-2 средних мяча. Гимнастическая палка

					как субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне. Играть в подвижную игру «Шмель».			
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	Т П	Групповая. Коллективная, разминка, направления на координацию движений, игра.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».			Секундомер, свисток, гимнастические кольца
45	Круговая тренировка.	1	П	Групповая, коллективная Разминка в движении круговая тренировка игра	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах и упражнения на бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками».			Секундомер, свисток, гимнастические кольца, 1-2 каната, 2 обруча, низкая перекладина, 1-2 скакалки, 2-4 мата
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	Коммуникативные: оречевлять содержание совершаемых действий. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: лазать по наклонной гимнастической			Секундомер, свисток, 2-3 наклонные гимнастические скамейки, 8-10 мячей, гимнастическая стенка

					скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка – защитница».			
47	Варианты вращения обруча.	1	Т П	Работа в группе, коллективная лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча, подвижная игра.	Коммуникативные: работать в группе. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове».			Секундомер, свисток, обручи
48	Круговая тренировка.	1	П	коллективная разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры.	Коммуникативные: уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информации. Познавательные: проходить станции круговой тренировки. Выбирать подвижные игры и играть в них.			Секундомер, свисток, обручи, 1-3 наклонные гимнастические скамейки, маты. Скакалки, канат
Лыжная подготовка (22 ч)								
49- 50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	2	Т П	коллективная Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.			Секундомер, лыжи

					Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
51-52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	2	Т П	коллективная Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.			Секундомер, лыжи с лыжными палками
53-54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	2	Т П	коллективная Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком. Передвигаться на			Секундомер, лыжи с лыжными палками

					лыжах различными ходами.			
55-56	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	2	Т П	коллективная Повороты на лыжах, Попеременный двухшажный ход на лыжах	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.			Секундомер, лыжи с лыжными палками
57-58	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	2	Т П	коллективная	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах.			Секундомер, лыжи с лыжными палками
59-60	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	2	Т П	коллективная	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами. Подниматься			Секундомер, лыжи с лыжными палками

					на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.			
61-62	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	2	Т П	коллективная	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом».			Секундомер, лыжи с лыжными палками
63-64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	2	Т П	коллективная	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами.			Секундомер, лыжи с лыжными палками
65-66	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	2	Т П	коллективная передвижение на лыжах, игра.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».			Секундомер, лыжи с лыжными палками

67-68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	2	Т П	коллективная	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты».			Секундомер, лыжи с лыжными палками
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	П	индивидуальная	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах. Кататься со склона в низкой стойке.			Секундомер, лыжи с лыжными палками
70	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	К	индивидуальная	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот			Секундомер, лыжи с лыжными палками

					переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой».			
Лёгкая атлетика (6 ч)								
71	Полоса препятствий.	1	Т П	коллективная разминка в движении, полоса препятствий, игра «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка».			Секундомер, свисток, горка матов, длинная скакалка, гимнастический мостик
72	Усложнённая полоса препятствий.	1	Т П	коллективная разминка в движении, полоса препятствий, игра «Совушка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка».			Секундомер, свисток, наклонная гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, горка матов, препятствие
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Т П	коллективная Разминка, прыжки, подвижная игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и			Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в

					исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега. Играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями».			высоту, 8 кеглей, 1-2 средних мяча
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	К	Коллективная, индивидуальная Разминка, прыжки, подвижная игра	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту на результат Играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями».			Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, 8 кеглей
75	Прыжок в высоту спиной вперёд.	1	Т П	коллективная Разминка, прыжки, подвижная игра	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега. Играть в подвижную игру «Штурм».			Секундомер, свисток, 2 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту
76	Прыжки на мячах – хопях.	1	Т П	коллективная Разминка в парах с мячами-хопами,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра			Секундомер, свисток, мячи – хопы на пару

				прыжки на мячах хопах, подвижная игра.	(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: прыгать на мячах – хлопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах».			занимающихся
Подвижные игры (2 ч)								
77	Эстафеты с мячом.	1	Т П	Коллективная, групповая Разминка в парах с мячами-хопами, эстафеты с мячами, подвижные игры.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хлопами.			Секундомер, свисток, мячи – хопы на пару занимающихся, 2 средних мяча
78	Подвижные игры.	1	П	коллективная Беговая разминка подвижные игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти.			Секундомер, свисток, инвентарь, который можно использовать для подвижных игр
Подвижные и спортивные игры. (2 ч)								
79	Броски мяча через	1	Т	Индивидуальная,	Коммуникативные: с			Секундомер,

	волейбольную сетку.		П	коллективная Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».			свисток, волейбольная сетка, средние мячи по количеству занимающихся
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	Т П	коллективная Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, игра «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».			Секундомер, свисток, волейбольная сетка, средние мячи по количеству занимающихся
Знания о физической культуре (1 ч)								
81	Волейбол как вид спорта.	1	Т П	Работа в парах, коллективная Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, игра «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол».			Секундомер, свисток, волейбольная сетка, средние мячи по количеству занимающихся

Подвижные и спортивные игры (2 ч)								
82	Подготовка к волейболу.	1	Т П	коллективная Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, игра «Пионербол», волейбольные упражнения.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: делать передачи мяча через волейбольную сетку. Принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол».			Секундомер, свисток, волейбольная сетка, средние мячи по количеству занимающихся
83	Контрольный урок по волейболу.	1	К	коллективная Разминка с мячами, игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол».			Секундомер, свисток, волейбольная сетка, средние мячи по количеству занимающихся
Лёгкая атлетика (2 ч)								
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», игра.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего			Секундомер, свисток, набивные мячи, 10-14 средних мячей

					научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель».			
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	Т П	Индивидуальная, коллективная Разминка, броски набивного мяча, игра.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель».			Секундомер, свисток, набивные мячи, 10-14 средних мячей
Гимнастика с элементами акробатики. (2 ч)								
86	Тестирование виса на время.	1	К	Индивидуальная, коллективная Разминка с мячами в движении, тестирование виса на время, игра.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование виса на время. Играть в подвижную игру «Борьба за мяч».			Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, средние мячи
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	К	Индивидуальная, коллективная Разминка с мячом,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие			Секундомер, свисток, средний мяч

				тестирование, игра.	отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя. Играть в подвижную игру «Борьба за мяч».			
Лёгкая атлетика (1 ч)								
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1	К	Индивидуальная, коллективная Разминка с мячом, тестирование, игра.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места. Играть в спортивную игру «Гандбол».			Секундомер, свисток, средний мяч, рулетка
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)								
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	К	Индивидуальная. Коллективная Разминка с мячом, тестирование, игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную			Секундомер, свисток, средний мяч, низкая перекладина

					цель. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Играть в спортивную игру «Гандбол».			
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	К	Индивидуальная, коллективная Разминка с мячом, тестирование, игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование поёма туловища из положения лёжа на спине за 30 с. Играть в спортивную игру «Гандбол».			Секундомер, свисток, средний мяч
Подвижные и спортивные игры (1 ч)								
91	Знакомство с баскетболом.	1	Т П	коллективная разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в			Секундомер, свисток, средние мячи по количеству занимающихся, 2-6 баскетбольных колец

					баскетбол.			
Лёгкая атлетика (1 ч)								
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	К	Индивидуальная, коллективная разминка с мячом в движении, тестирование, спортивная игра «Баскетбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность. Играть в спортивную игру «Баскетбол».			Секундомер, свисток, средние мячи по количеству занимающихся, мишень и мяч для тестирования, 2 баскетбольных кольца
Подвижные и спортивные игры (1 ч)								
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Т П	коллективная Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, игра.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол.			Секундомер, свисток, средние мячи по количеству занимающихся, 2-6 баскетбольных колец
Лёгкая атлетика (4 ч)								
94	Беговые упражнения.	1	Т П	коллективная разминка в движении,	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,			Секундомер, свисток, 3 фишки или

				беговые упражнения, подвижные игры.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения. Играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов».			конуса
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	К	Индивидуальная, коллективная. разминка в движении, тестирование бега, подвижные игры.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики».			Секундомер, свисток, 3 фишки или конуса, ленточки двух цветов
96	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	К	Индивидуальная, коллективная Беговая разминка, тестирование, подвижная игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить			Секундомер, свисток, мячи для метания

					тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».			
97	Тестирование метания.	1	К	Индивидуальная, коллективная Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота».			Секундомер, свисток, мяч для метания
Подвижные и спортивные игры (2 ч)								
98	Спортивная игра «Футбол»	1	Т П	коллективная Разминка в движении, подвижные и спортивные игры.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: играть в подвижную игру «Собаки ногами» и спортивную игру «Футбол».			Секундомер, свисток, 1-3 футбольных мяча
99	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	Т П	коллективная Разминка в движении, подвижные и	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.			Секундомер, свисток, 4-6 флажков, 2-3 средних мяча

				спортивные игры.	Регулятивные: сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. Познавательные: играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами».			
Лёгкая атлетика (1 ч)								
100	Бег на 1000 метров	1	К	Индивидуальная, коллективная разминка, направленная на подготовку к бегу, спортивная игра «Футбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол».			Секундомер, свисток, 1-3 футбольных мяча
Подвижные и спортивные игры (2 ч)								
101	Спортивные игры	1	П	коллективная Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами».			Секундомер, свисток, футбольный мяч, баскетбольный мяч, рулетка, 4 конуса
102	Подвижные и спортивные игры.	1	П	коллективная Беговая разминка,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в			Секундомер, свисток, инвентарь,

				подвижные и спортивные игры, подведение итогов.	устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.			который можно использовать для подвижных игр
ИТОГО		102 ч						

Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение рабочей программы.

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс)
- **К** – полный комплект (на каждого ученика класса)
- **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учеников)
- **П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

№п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Число	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
	В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М. «Просвещение» 2013 г. Учебники.	1	
	В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2012 г. Методические пособия.	Д	
	В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс. М. «Просвещение». 2014 г.	Д	
Технические средства обучения (ТСО)			
	1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.	1	
	2. Персональный компьютер с принтером.	1	
	3.Мультимедийный проектор	1	
Учебно-практическое оборудование			
	Бревно напольное (3 м)	Д	
	Козел гимнастический	Д	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
	Стенка гимнастическая	П	
	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Д	
	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	К	
	Палка гимнастическая	К	
	Скакалка детская	К	
	Мат гимнастический	К	
	Коврики: гимнастические, массажные	К	
	Кегли	Д	
	Обруч пластиковый детский	К	
	Планка для прыжков в высоту	Д	

	Стойка для прыжков в высоту Флажки: разметочные с опорой; стартовые Лента финишная Дорожка разметочная резиновая для прыжков Рулетка измерительная Лыжи детские (с креплениями и палками) Щит баскетбольный тренировочный Сетка для переноса и хранения мячей Волейбольная стойка универсальная Сетка волейбольная Аптечка	Д Д Д Д Д К Д Д Д Д 1	
Игры и игрушки			
	Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис Футбол Шахматы (с доской) Шашки (с доской)	П П П П П	