

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №28 с углубленным изучением отдельных предметов»

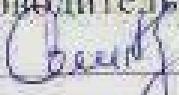
РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от «29» 08 2016 года

Руководитель ШМО

  
(Семкова Л.А.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
( Пузаткина Н.А.)

от «29» 08 2016 года

УТВЕРЖАЮ

Директор МКОУ «СОШ №28»

  
Екимова И.Б.

«30» 08

2016 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования (класс) **НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 1-4 КЛАССЫ**

Количество часов: 405 часов

Составители учителя физической культуры: Гусев М.Д., Савинова Е.Е., Семкова Л.А., Чайникова Н.М.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, учебного плана, с учетом основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «СОШ №28», авторской программы ««Физическая культура» Матвеева А. П. для 1- 4 классов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» Матвеева А. П. для обучающихся общеобразовательных организаций для 1-4 классов. Учебники по предмету «Физическая культура» 1-4 класс Матвеева А. П. входят в федеральный перечень учебников на 2016/2017 учебный год (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования»)

Выбор указанной программы и учебно-методического комплекта обусловлен тем, что содержание программы и логика изложения программного материала в учебнике «Физическая культура» для 1-4 класса полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа рассчитана на 405 часов: 1 класс - 99 часов (3 часа в неделю), 2-4 классы - по 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Учитывая эти особенности, **целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

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

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма,
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и повышении уровня физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и уровня физической подготовленности.
- *формирование* установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основная идея программы направлена на разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся (координации движений, скорости, силы, выносливости, гибкости), а также двигательных умений и навыков.

Новизна данной программы определяется тем, что, конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- здоровьесберегающие технологии создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования;
- лично – 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, а также дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах факультативных занятий, кружков, внеклассных мероприятий, предметных недель, акций, походов и экскурсий.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКОУ «СОШ №28» в форме:

- по итогам триместра (для обучающихся 2-9-х классов),
- по итогам полугодия (для обучающихся 10-11-х классов),
- по итогам года (для обучающихся 2-11-х классов).

### ***Оценивание успеваемости учащихся по предмету «физическая культура»***

Программа является оправданной, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся; применять индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.***

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности обучающихся начальной школы, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

***Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.***

*Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.*

*Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.*

*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.

*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 ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

*Оценка «5»* За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

*Оценка «4»* За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** За незнание материала программы.

Рабочая программа обеспечивает реализацию прав детей с особыми образовательными потребностями через адаптацию методов, приемов, форм педагогического взаимодействия и форм контроля.

Особые образовательные потребности детей ЗПР:

- ✓ наглядно-действенный характер содержания образования;
- ✓ упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- ✓ специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- ✓ необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- ✓ обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- ✓ использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- ✓ стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

**Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача проводится подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.**

**Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с индивидуальными возможностями, с учетом заболеваемости, заключения и рекомендации врача по программам физического воспитания.**

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Раздел «Планируемые результаты освоения курса»**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и вовремя подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно - оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и

гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### ***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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### ***Физическое совершенствование***

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Таким образом, в ходе освоения предмета «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- ✓ формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ✓ использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- ✓ активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- ✓ использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- ✓ овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- ✓ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- ✓ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- ✓ определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- ✓ умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

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

✓ выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

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

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (приложение 2).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

### *Распределение программного материала в учебных часах*

<b>Разделы четверть</b>	<b>I класс</b>	<b>II класс</b>	<b>III класс</b>	<b>IV класс</b>	<b>Всего (часы)</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>107</b>
<b>Подвижные игры, спортивные игры</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>109</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>68</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>84</b>
<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>	<b>В процессе уроков</b>	<b>В процессе уроков</b>	<b>В процессе уроков</b>	<b>В процессе уроков</b>	<b>В процессе уроков</b>
<b>Всего</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

### ***Структура курса***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с вычленением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из отдельных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В нем упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность, в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, в программе выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделены на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п. *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок,

дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

### ***Содержание курса***

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность .**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **Содержание предмета**

*Во время учебной деятельности, тема и содержание урока имеют место варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса, на материально-техническую базу школы, на климатические условия и места проведения урока.*

*При планировании учебного материала настоящей программы были внесены изменения:* тематический раздел «Плавание» изучается теоретически, так как нет реальных возможностей для практического обучения.

Проектная деятельность по физической культуре: проекты могут быть спортивно-тренировочной и оздоровительной направленности: например:

«Значение физической культуры для моего роста и развития организма»,

«Моя физическая культура. Как я это понимаю»,

«Отрицательное воздействие малоподвижного образа жизни на мое формирование. Что этому противопоставить»,

«Физическая культура в повышении моей физической и умственной работоспособности»,

«Физическая культура в моем самоутверждении»,

«Забота о своей осанке»,

«Комплекс физических упражнений, который предложу своим друзьям»

Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: ребята самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания морально-волевых качеств.

### Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного.	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы.
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки.	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют.
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии.	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.
	Некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося.	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно.
Коммуникация	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы.	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументировано. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №28  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № _____ от «___» _____ 2016 года Руководитель ШМО _____ (Семкова Л.А.)	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ (Пузаткина Н.А.) от «___» _____ 2016 года	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ «СОШ№28» _____ Екимова И.Б. «___» _____ 2016 года
--	--	---

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
на 2016 – 2017 учебный год**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс 1

Количество часов: 102 часа, по 3 часа в неделю.

Учитель Гусев М.Д.

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)</b>					
1	Что такое физическая культура?	1	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. Познакомиться с учителем и одноклассниками. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.		
2	Как возникли физические упражнения?	1	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.		
3	Кто как передвигается?	1	Регулятивные: организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.		
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование» (92 часа)</b>					
<b>«Лёгкая атлетика» (12 часов).</b>					
4	Техника бега с высоким подниманием бедра	(1 час)	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и</b>
5	Бег с переходом на прыжки на правой и левой ноге	(1 час)	Научатся координировать свои движения Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Текущий	
6	Бег с ускорением. <i>Бег на скорость</i>	(1 час)	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику бега с высокого старта. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Тестирование бега 30м.	
7	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	(1 час)	Научатся выполнять бег с максимальной скоростью Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия Адекватная мотивация.	Тестирование бега 60м.	

8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	(1 час)	Научатся распределять свои силы при беге на средние дистанции. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия Адекватная мотивация.	Текущий контроль
9	Бег с изменяющимся направлением движения	(1 час)	Научатся выполнять бег с изменением Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия Адекватная мотивация.	Текущий контроль
10	Техника выполнения прыжков на месте	(1 час)	Научатся выполнять технику прыжка на месте Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Адекватная мотивация.	Текущий контроль
11	Прыжки с продвижением вперед и назад	(1 час)	Научатся выполнять прыжок в длину с места. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Адекватная мотивация.	Текущий контроль
12	Прыжок в длину с места и в высоту	(1 час)	Научатся выполнять технику прыжка в длину с места. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Адекватная мотивация.	Тестирование прыжок в длину с места
13	Прыжок левым и правым боком	(1 час)	Научатся выполнять прыжок левым и правым боком Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Адекватная мотивация.	Текущий контроль
14	Упражнения с малым мячом.	(1 час)	Научатся выполнять упражнения на координацию и внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Текущий контроль
15	Метание малого мяча цель.	(1 час)	Научатся выполнять технику метания малого мяча. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Тестирование: метание малого мяча.

**рекомендации  
врача.**

			Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке		
<b>Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 4 часа</b>					
16	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок	(1 час)	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: организация своего учебного время, время на отдых Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия.. зачем нужен режим дня Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.		
17	Режим дня. Зачем он нужен?	(1 час)	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: значение режима дня на здоровье человека. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия.. зачем нужен режим дня Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.		
18	Личная гигиена. Осанка.	(1 час)	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: значение личной гигиены. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия.. зачем нужен режим дня Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.		
19	Утренняя зарядка. Физкультминутки.	(1 час)	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: значение зарядки и физкультминутки; влияние на здоровье человека. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия.. зачем нужен режим дня Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.		
<b>«Подвижные и спортивные игры» (15часов)</b>					
20	Игровые задания с использованием строевых упражнений	(1 час)	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
21	Игра « У медведя во бору»	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
22	Игра «Раки»	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Текущий контроль	
23	Игра «Тройка».	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Текущий контроль	

			<p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	
24	Игра «Бой петухов». <i>Правила организации и проведения игр</i>	(1 час)	<p>Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.</p>	Текущий контроль
25	Игра «Совушка».	(1 час)	<p>Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.</p>	Текущий контроль
26	Игра «Салки - догонялки».	(1 час)	<p>Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.</p>	Текущий контроль
27	Игра «Альпинисты».	(1 час)	<p>Выполнение учебной задачи.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Текущий контроль
28	Игра «Змейка».	(1 час)	<p>Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.</p>	Текущий контроль
29	Игра « Не урони мешочек»	(1 час)	<p>Выполнение учебной задачи.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Текущий контроль
30	Игра « Петрушка на скамейке»	(1 час)	<p>Научатся выполнять разминку, игровое упражнение на внимание.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Текущий контроль

**Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.**

31	Игра «Пройди бесшумно». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>	(1 час)	Научатся выполнять разминку, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
32	Игра «Караси и щука»	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
33	Игра « Через холодный ручей»	(1 час)	Научатся выполнять разминку, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
34	Игра «Зайцы в огороде».	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
<b>Гимнастика с основами акробатики (17 часов)</b>					
35	Организуемые команды, выполняемые на месте и в движении <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	(1 час)	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения. Личностные. -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
36	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ с гимнастическими палками.	(1 час)	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения. Личностные. -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.	Текущий контроль	
37	Перестроения из шеренги в колонну и обратно.	(1 час)	Научатся выполнять перестроения. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми Адекватная мотивация.	Текущий контроль	
38	Повороты прыжком по	(1 час)	Научатся выполнять повороты прыжком по командам	Текущий контроль	

	командам: Прыжком налево и направо.		Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми Адекватная мотивация.	контроль
39	Основные виды гимнастических стоек.	(1 час)	Научатся выполнять строевые команды, различные стойки Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий контроль
40	Основные виды гимнастических упоров.	(1 час)	Выполнение упор в различном положении. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
41	Техника лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении налево и направо	(1 час)	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
42	Техника выполнения лазанья в вертикальном направлении вверх и вниз	(1 час)	Научатся лазать по гимнастической стенке. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
43	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя ползание, лазанье, перепрыгивание, освоенные двигательные действия	(1 час)	Научатся преодолевать препятствия Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
44	Основные виды седов: сед ноги врозь, сед углом руки вперед, руки за голову	(1 час)	Научатся выполнять различные виды седов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
45	Основные виды приседов: присед руки на пояс, в стороны, руки вверх, руки за голову.	(1 час)	Научатся выполнять различные виды приседов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль

**Индивидуальный  
подход с учетом  
заключения и  
рекомендации  
врача.**

46	Основные виды положения лежа: на животе, на спине, на левом, правом боку	(1 час)	Научатся выполнять основные виды положения лежа. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	(1 час)	Научатся преодолевать препятствия с элементами лазанья Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
48	Техника выполнения переката в группировке лежа на спине. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	(1 час)	Научатся выполнять перекат в группировке Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
49	Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа	(1 час)	Научатся выполнять группировку из положения стоя и лежа. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
50	Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	(1 час)	Научатся выполнять акробатические комбинации Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
51	Выполнение различных прыжков	(1 час)	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
<b>«Лыжные гонки » (21 час)</b>					

52	Организирующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника	(1 час)	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. требования к одежде и обуви во время занятий на улице; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
53	Техника выполнения стойки лыжника на месте и в движении с пологого склона	(1 час)	Научатся выполнять стойку лыжника и движения на лыжах Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
54	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	(1 час)	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
55	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шага	(1 час)	Научатся выполнять скользящий и ступающий шаг на лыжах без палок. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	(1 час)	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах без палок. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
57	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	(1 час)	Научатся выполнять технику ступающего шага. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль	
58	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	(1 час)	Научатся выполнять технику ступающего шага. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	

			Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
59	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	(1 час)	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
60	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	(1 час)	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
61	Повороты. Правила выбора одежды.	(1 час)	Научатся выполнять повороты на лыжах без палок. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль
62	Игра «На буксире». Возможные травмы при занятиях лыжной подготовкой и причины их возникновения	(1 час)	Научатся взаимодействию в игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
63	Повороты переступанием в движении.	(1 час)	Научатся выполнять повороты на лыжах без палок в движение. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль
64	Эстафеты на лыжах.	(1 час)	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах без палок. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
65	Подъемы и спуски под уклон.	(1 час)	Научатся выполнять подъем на склон на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни	Текущий контроль
66	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>	(1 час)	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах без учета времени. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Тестирование: прохождение 1000м.

			Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
67	Игра «Попади в ворота».	(1 час)	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
68	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	(1 час)	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
69	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	(1 час)	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах без палок. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
70	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	(1 час)	Научатся выполнять спуск с горы на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
71	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	(1 час)	Научатся выполнять спуск с горы на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
72	Торможение.	(1 час)	Научатся выполнять торможение Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий контроль
<b>«Подвижные и спортивные игры» (13 час)</b>				

73	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Не оступись»	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
74	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	(1 час)	Научатся выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
75	Игра «Кто дальше бросит».	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
76	Бросок мяча снизу на месте в щит.	(1 час)	Научатся выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
77	Игра «Пятнашки».	(1 час)	Научатся выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
78	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	(1 час)	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль	
79	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча	(1 час)	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Текущий контроль	

			Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	
80	Передача и ловля мяча на месте от груди, снизу. Игра «Не оступись».	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
81	Игра «Кто быстрее».	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
82	Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу. Игра «Волк во рву».	(1 час)	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
83	Ведение мяча в шаге. Игра «Быстро по местам».	(1 час)	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
84	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	(1 час)	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
85	Ведение мяча индивидуально. Национальные игры.	(1 час)	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль

**«Лёгкая атлетика» (14 часов)**

86	Бег по размеченным участкам дорожки.	(1 час)	<p>Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Текущий контроль	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p> <p><b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b></p>
87	Эстафеты с бегом на скорость.	(1 час)	<p>Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Текущий контроль	
88	Челночный бег 3×10 м.	(1 час)	<p>Научатся выполнять беговую разминку, технике челночного бега.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Тестирование: Челночный бег 3×10 м.	
89	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Спринт 30, 60м.	(1 час)	<p>Научатся выполнять бег на 10, 15 , 30 м с высокого старта,</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Тестирование: Спринт 30, 60м	
90	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	(1 час)	<p>Научатся выполнять равномерный бег</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Текущий контроль	
91	Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	(1 час)	<p>Научатся выполнять прыжки с высоты.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.</p> <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	Текущий контроль	
92	Игры с прыжками с использованием скакалки.	(1 час)	<p>Научатся выполнять прыжки на скакалке.</p> <p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.</p>	Текущий контроль	

			Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	
93	Метание малого мяча с места на дальность.	(1 час)	Научатся выполнять технику метания мяча Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование: Метание малого мяча с места на дальность
94	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	(1 час)	Научатся выполнять технику метания мяча Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
95	Бег с изменением скорости и направления движения	(1 час)	Научатся выполнять бег с изменением скорости движения Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
96	Прыжки в длину с места	(1 час)	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование: Прыжок в длину с места.
97	Длительный бег. Равномерный бег в течении 6 минут	(1 час)	Научатся выполнять равномерный бег Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
98	Эстафеты.	(1 час)	Научатся выполнять разминку, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль

99	Эстафеты	(1 час)	Научатся выполнять разминку, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий контроль
----	----------	---------	---	------------------

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №28  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № _____ от «__» _____ 201 года Руководитель ШМО _____ (Семкова Л.А.)	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ (Пузаткина Н.А.) от «__» _____ 201 года	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ «СОШ№28» _____ Екимова И.Б. «__» _____ 201 года
--	--	---

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
на 2016 – 2017 учебный год**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс 2

Количество часов: 102 часа, по 3 часа в неделю.

Учитель Савинова Е.Е.

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>					
1	<i>Знания о ФК</i> Инструктаж по ТБ Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества..	1	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: научатся слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации</b>
2	<i>Легкая атлетика</i> Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	1	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Тестирование бега 30 м	
3	<i>Легкая атлетика</i> Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	1	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Тестирование челночного бега	
4	<i>Легкая атлетика</i> Основные физические качества. Игра «Марш с закрытыми глазами».	1	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке. Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственно относиться за общее благополучие и уметь не создавать конфликтов.	текущий	
5	<i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции Игра на внимание.	1	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, распределять свои силы при беге на средние дистанции. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия Адекватная мотивация.	Тестирование бега 200-300м	
6	<i>Легкая атлетика</i> Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	1	Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.	Тестирование бега 60 м	

7	<i>Лёгкая атлетика</i> Метание мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	текущий	<b>врача.</b>
8	<i>Лёгкая атлетика</i> Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	1	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	текущий	
9	<i>Лёгкая атлетика</i> Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	текущий	
10	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	1	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Адекватная мотивация.	Тестирование прыжка в длину с места	
11	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	1	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Текущий	
12	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	1	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование броска малого мяча	
13	<i>Лёгкая атлетика</i> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
14	<i>Лёгкая атлетика</i> Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	1	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	

15	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование бега на 1000м	
16	<i>Инструктаж по О.Т. и Т.Б.Подвижные игры.</i> Подвижная игра «Мышеловка»	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	текущий	
17	<i>Подвижные игры.</i> Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
18	<i>Подвижные игры.</i> подвижная игра «Осада города».	1	Выполнение учебной задачи Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействию с окружающими людьми. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	текущий	<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
19	<i>Подвижные игры</i> Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	Научатся играть в подвижную игру «Медведи и пчелы». Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
20	<i>Подвижные игры</i> Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
21	<i>Подвижные игры</i> Подвижная игра «Ловля обезьян».	1	Научатся играть в подвижную игру «Ловля обезьян». Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
22	<i>Подвижные игры</i> Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	текущий	

			нагрузке.		
23	<i>Подвижные игры</i> Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», понимать, как появились первые спортивные соревнования. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
24	<i>Подвижные игры</i> Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	1	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	текущий	
25	<i>Подвижные игры</i> Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
26	<i>Подвижные игры</i> Подвижная игра с мячом.	1	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
27	<i>Подвижные игры</i> Подвижная игра с мячом.	1	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
28	<i>Подвижные игры</i> Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Научатся выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
29	<i>Подвижные игры</i> Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	1	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	текущий	

			нагрузке.		
30	<i>Подвижные игры</i>  Подвижная игра "Шишки, желуди, орехи."	1	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
<b>Знания о физической культуре 1 час; Гимнастика 17 часов Способы физкультурной деятельности 2 часа; Лыжная подготовка 13 часов.</b>					
31	<i>Знания о физической культуре.</i> Закаливание организма (обтирание). Появление мяча, упражнений и игр с мячом	1	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения. Личностные. -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
32	<i>Гимнастика. Инструктаж по ТБ и ОТ.</i> Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	1	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
33	<i>Гимнастика. Кувырки вперед.</i>	1	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.	текущий	Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
34	<i>Гимнастика</i> Упоры, седь, перекаты, группировки. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Научатся выполнять разминку с массажными мячами, упоры ,седь, перекаты , группировки, упражнения на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: уметь владеть способами взаимодействия с окружающими людьми Адекватная мотивация.	текущий	Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
35	<i>Гимнастика</i> Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Научатся выполнять акробатические комбинации, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	текущий	Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.

36	<i>Гимнастика</i> Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, акробатическую комбинацию, кувырок назад Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
37	<i>Гимнастика. Висы:</i> <i>спереди, сзади, завесом одной, завесом двумя.</i> Игра «Вышибалы вслепую».	1	Научатся выполнять висы спереди, сзади, завесом. разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
38	<i>Гимнастика</i> Строевые упражнения: Перестроения. Игра «Вышибалы вслепую».	1	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», противоходом», «по диагонали». Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
39	<i>Гимнастика.</i> Строевые упражнения.	1	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
40	<i>Гимнастика</i> Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»	1	Выполнение учебных задач по развитию гибкости. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
41	<i>Гимнастика</i> Лазание по гимнастической стенке.	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
42	<i>Гимнастика</i> Лазание по гимнастической стенке.	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
43	<i>Гимнастика</i> Игровые упражнения с кувырками.	1	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	текущий	
44	<i>Гимнастика</i>	1	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие.	текущий	

	Общеразвивающие физические упражнения. Игра «Салки с мешочком на голове».		Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
45	Гимнастика Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	1	Научатся выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
46	Гимнастика Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Вращение обруча. Игра «Ловля обезьян».	1	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
47	Гимнастика Разновидности висов. Игра «Удочка».	1	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
48	Способы физической культуры деятельности Измерение длины и массы тела. Вращение обруча.	1	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. Измерять длину и массу тела. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
49	Гимнастика Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Вращение обруча. Игра «Ловля обезьян».	1	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
50	Способы физической культуры деятельности История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
51	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний,
52	Лыжная подготовка	1	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах	текущий	

	Передвижение на лыжах скользящим шагом.		без палок. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
53	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
54	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
55	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
56	<i>Лыжная подготовка</i> Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!», подъем на склон «елочкой». Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
57	<i>Лыжная подготовка</i> Бег на лыжах 1 км	1	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование бега на лыжах 1 км	
58	<i>Лыжная подготовка</i> Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
59	<i>Лыжная подготовка</i> Торможение плугом, падением на бок.	1	Научатся выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	текущий	

			нагрузке.		
60	<i>Лыжная подготовка</i> Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?», спуски с гор в основной стойке.	1	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спускаться с гор в основной стойке. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
61	<i>Лыжная подготовка</i> Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
62	<i>Лыжная подготовка</i> Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
63	<i>Лыжная подготовка</i> Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой», и «елочкой». Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
<b>Знания о ФК 2 часа; Способы физкультурной деятельности 4 часа; Лыжная подготовка 8 часов; Подвижные игры 12 часов; Лёгкая атлетика 13 часов.</b>					
64	<i>Лыжная подготовка</i> Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	1	Научатся выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное
65	<i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
66	<i>Лыжная подготовка</i> Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!», подъем на склон «елочкой». Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
67	<i>Лыжная подготовка</i> Чередование лыжных ходов.	1	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, передвижение с чередованием лыжных ходов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	текущий	

			Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>	
68	<i>Лыжная подготовка</i> Чередование лыжных ходов.	1	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение с чередованием лыжных ходов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий		
69	<i>Лыжная подготовка</i> Подвижная игра «Подними предмет».	1	Научатся взаимодействию в игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий		
70	<i>Лыжная подготовка</i> Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий		
71	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	текущий		
72	<i>Способы физической культуры деятельности</i> Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий		
73	<i>Способы физической культуры деятельности.</i> Организация и проведение подвижных игр Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий		Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения.
74	<i>Инструктаж по О.Т. и Т.Б. Подвижные игры.</i> Подвижная игра «Мышеловка».	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	текущий		Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
75	<i>Способы</i>	1	Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю	текущий		

	<i>физкультурной деятельности</i> История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».		подачу. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
76	<i>Подвижные игры.</i> Прыжки в скакалку.	1	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
77	<i>Подвижные игры.</i> Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу с места.	1	Выполнение учебной задачи Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
78	<i>Подвижные игры.</i> Удары по мячу в движении. Передача мяча в парах и тройках.	1	Выполнение учебной задачи Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
79	<i>Подвижные игры</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Выполнение учебной задачи. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
80	<i>Подвижные игры</i> Ведение мяча по прямой линии и дуге, "змейкой" между стойками.	1	Научатся выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
81	<i>Подвижные игры</i> Баскетбол: Ловля и передача мяча. Техника передвижения.	1	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
82	<i>Подвижные игры</i> Ведение мяча. Техника остановок.	1	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	текущий	

			Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
83	<i>Подвижные игры</i> Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	1	Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
84	<i>Подвижные игры.</i> <i>Волейбол:</i> <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту.</i> <i>П. И. "мяч соседу".</i>	1	Научатся подбрасывать мяч на заданную высоту, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
85	<i>Подвижные игры.</i> Прямая подача мяча. Подача мяча способом сбоку.	1	Выполнение учебной задачи Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
86	<i>Подвижные игры</i> Подвижные игры народов Урала.	1	Научатся играть в подвижные игры народов Урала. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	
87	<i>Знания о ФК</i> Понятие "Соревнование". Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.	1	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	текущий	
88	<i>Знания о ФК.</i> Закаливание организма (обтирание). История олимпийских игр. Их значение в укреплении мира между народами. Миф о Геракле.	1	Узнают историю возникновения Олимпийских игр. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения. Личностные. -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и соперничества.	текущий	
89	<i>Лёгкая атлетика</i> Инструктаж по ТБ Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	1	Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической		Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний,

			нагрузке.			умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
90	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование прыжка в длину с места		Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
91	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий		
92	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	1	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование бросков мяча		
93	<i>Лёгкая атлетика</i> Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	1	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий		<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
94	<i>Лёгкая атлетика</i> Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий		
95	<i>Лёгкая атлетика</i> Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	1	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий		
96	<i>Лёгкая атлетика</i> Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	1	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	текущий		

			нагрузке.		
97	Легкая атлетика Тестирование бега на 30м, с высокого старта. П.И. "Класс, смирно!"	1	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Тестирование бега 30м	
98	Легкая атлетика Круговая тренировка. П.И. "Бросок ногой"	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	текущий	
99	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3x10м П.И, "пустое место"	1	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Тестирование челночного бега 3x10м.	
100	Легкая атлетика Тестирование бега на 1000м	1	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование бега на 1000м	
101	Легкая атлетика Техника бега на средние дистанции. П.И. с бегом.	1	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, распределять свои силы при беге на средние дистанции. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия Адекватная мотивация.	тестирование бега 200-300м	
102	<i>Способы физической деятельности</i> Подведение итогов года. Закрепление навыков самостоятельного составления комплекса утренней зарядки. Игра «Совушка»	1	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры, составлять комплекс утренней зарядки. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	текущий	<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №28  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № _____ от «___» _____ 2016 года Руководитель ШМО _____ (Семкова Л.А.)	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ (Пузаткина Н.А.) от «___» _____ 2016 года	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ «СОШ№28» _____ Екимова И.Б. «___» _____ 2016 года
--	--	---

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
на 2016 – 2017 учебный год**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс 3

Количество часов: 102 часа, по 3 часа в неделю.

Учитель: Чайникова Н. М., Гусев М. Д.

№ п/п	Количество часов	Название разделов, темы, поурочное планирование	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика 14 часов. Знания о ФК 1 час.					
1	1	<i>Знания о физической культуре</i> Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ФК с трудовой деятельностью, традициями и обычаями народов.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью		Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
2-3	2	<i>Лёгкая атлетика</i> Спринт: бег на 30 - 60 м с высокого старта. Подвижные игры.	Совершенствовать ранее изученные л/а упражнения. Характеризовать и выполнять технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Тестирование бега на 30 - 60 м	
4-5	2	<i>Лёгкая атлетика</i> Техника челночного бега с высокого старта.	Характеризовать и выполнять технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Тестирование челночного бега 3x10м.	
6-7	2	<i>Лёгкая атлетика.</i> Прыжок в длину с места.	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину. Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Тестирование прыжок в длину с места.	
8-9	2	<i>Лёгкая атлетика</i> Бег на средние дистанции.	Выполнять бег с максимальной скоростью на заданную дистанцию. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Тестирование бега на 200-400м.	
10-11	2	<i>Лёгкая атлетика</i> Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше».	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Тестирование метание мяча.	
12-13	2	<i>Лёгкая атлетика</i> Равномерный бег. Бег на длинные дистанции. Подвижная игра «Третий лишний»	Выполнять бег с максимальной скоростью на заданную дистанцию. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Тестирование 1000 м.	
14-15	2	<i>Лёгкая атлетика</i> Беговые упражнения из различных исходных положений. Бросок набивного мяча. Игра «Пустое место».	Выполнять беговые упражнения, знать, как правильно совершать бросок набивного мяча. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Текущий контроль	
Подвижные игры, спортивные игры 15 часов.					

16	1	<i>Подвижные игры</i> Подвижные игры разных народов.	Изучать культуру своего народа бережно относиться к традициям, формам поведения и взаимоотношений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
17	1	<i>Подвижные игры</i> Правила судейства в спортивных играх. Игра на внимание.	Владеть техникой соревновательных действий и приёмов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Текущий контроль	
18-19	2	<i>Спортивные игры</i> Футбол	Рассказать об истории футбола, излагать общие правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее изученных технических действий игры в футбол. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействию с окружающими людьми.	Текущий контроль	
20-21	2	<i>Подвижные игры</i> Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки».	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
22-27	6	<i>Спортивные игры</i> Баскетбол. Баскетбольные упражнения. Правила игры в баскетбол.	Характеризовать и демонстрировать технику баскетбольных упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться определять общую цель и пути её достижения.	Текущий контроль	
28	1	<i>Подвижные игры</i> Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, на высокой перекладине. Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Тестирование подтягивания	
29-30	2	<i>Спортивные игры</i> Волейбол. Эстафеты.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники волейбола. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Текущий контроль	
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов. Знания о ФК 2 час. Лыжная подготовка 17 часов. Способы физкультурной деятельности 2 часа.					
31	1	<i>Знания о ФК.</i> Что такое комплексы физических упражнений. Способы и виды плавания. Техника безопасности на воде.	Знать способы и виды плавания, технику безопасности на воде, самостоятельные наблюдения. Коммуникативные: слушать и слышать, уметь работать в классе. Регулятивные: Находить необходимую информацию Познавательные: уметь рассказать полученную информацию. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.		Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
32	1	<i>Гимнастика.</i> Инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые упражнения.	Выполнять учебную задачу, демонстрировать технику чередования ходьбы и бега. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования.

		перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой».	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
33	1	<i>Гимнастика.</i> Упражнения на перекладине. Разновидности висов. Игра «Попади в цель».	Демонстрировать технику упражнений на перекладине и разновидности висов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Текущий контроль	
34	1	<i>Гимнастика</i> Тестирование вися и проверка волевых качеств. Игра «Вышибаль».	Выполнять вис. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Текущий контроль	
35	1	<i>Гимнастика</i> Акробатика. Стойка на лопатках. «Мост».	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.	Текущий контроль	
36	1	<i>Гимнастика</i> Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Выполнять подводящие упражнения для освоения лазания по скамейке. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Текущий контроль	
37	1	<i>Гимнастика</i> Акробатика. Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта»	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	
38	1	<i>Гимнастика</i> Лазание по гимнастической стенке	Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	
39	1	<i>Гимнастика</i> Акробатика. Седы, упоры, перекаты, группировки. Подвижная игра «Ловишки».	Совершенствование техники. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Текущий контроль	
40-41	2	<i>Гимнастика</i> Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	Выполнение подводящих упражнений для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Текущий контроль	
42-45	4	<i>Гимнастика</i> Акробатические комбинации из ранее изученных элементов.	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	
46-47	2	<i>Гимнастика.</i> Вращение обруча. Прохождение полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий, совершенствование техники вращения обруча. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	
48	1	<i>Гимнастика</i>	Изучение нового.	Текущий	

		Элементы ритмической гимнастики.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	контроль	
49	1	<i>Знания о ФК</i> Инструктаж по ТБ. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	Знать, как измерять ЧСС. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью
50	1	<i>Способы физкультурной деятельности</i> Освоение комплексов ОФУ для развития основных физических качеств. Подвижная игра «Горячая картошка».	Владеть техникой ОФУ. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
51-54	4	<i>Лыжная подготовка.</i> Инструктаж по ТБ и ОТ. Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
55-56	2	<i>Лыжная подготовка</i> Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Текущий контроль	
57	1	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижения на лыжах: чередование лыжных ходов.	Описывать технику перехода с попеременного двухшажного, на одновременный двухшажный ход и обратно. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Текущий контроль	
58	1	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижение на лыжах. Эстафеты.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Текущий контроль	<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
59	1	<i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах при прохождении учебной дистанции. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Тестирование 1000м.	
60-61	2	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижения на лыжах: чередование лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Текущий контроль	
62	1	<i>Лыжная подготовка</i> Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Демонстрировать технику подъёма на склон «ёлочкой» на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,	Текущий контроль	

			приемами действий в ситуациях общения.		
63-64	2	<i>Лыжная подготовка</i> Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях изменяющейся стойки лыжника. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Текущий контроль	
65	1	<i>Лыжная подготовка</i> Подвижная игра «Прокати через ворота».	Демонстрировать технику игры на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	
66-67	2	<i>Лыжная подготовка</i> Передвижения на лыжах: чередование лыжных ходов.	Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Текущий контроль	
68	1	<i>Способы физкультурной деятельности</i> Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Подвижная игра «Подними предмет!»	Демонстрировать технику лыжных ходов, выполнять подводящие упражнения для освоения техники. Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях	Устный опрос	
Лыжная подготовка 4 часа. Способы ФД 4 часа. Легкая атлетика 13 часов. Подвижные игры с элементами спортивных 12 часов.					
69	1	<i>Знания о ФК.</i> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Закаливание.	Знать: Правила закаливания, техника безопасности при выполнении закаливающих процедур. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Беседа	Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью
70-71	2	<i>Лыжная подготовка</i> Эстафеты в передвижении на лыжах	Демонстрировать технику эстафет. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Текущий контроль	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. <b>Индивидуальный</b>
72	1	<i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции до 1500 метров на лыжах	Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Текущий контроль	подход с учетом заключения и рекомендации врача.
73	1	<i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции 2000 метров на лыжах на время.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах при прохождении учебной дистанции. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни,	Текущий контроль	

			формируется позитивное отношение к физической нагрузке		
74	1	<i>Способы физической деятельности:</i> Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Подвижная игра «Горячая картошка».	Характеризовать и демонстрировать технику владения мячом в спортивных играх. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и своему здоровью	Работа с тетрадью	Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
75	1	<i>Способы физической деятельности</i> Связь величины нагрузки и ЧСС.	Определять связь повышения нагрузки с повышением ЧП – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	.Сообщение	
76-77	2	<i>Подвижные игры.</i> Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	Демонстрировать технику владения мячом. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Текущий контроль	
78-79	2	<i>Способы физической деятельности.</i> Проведение элементарных соревнований. Измерение пульса.	Измерять ЧСС. Знать правила и применять их при проведении соревнований. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Устный опрос. Текущий контроль.	
80-81	2	<i>Подвижные игры</i> Подвижные игры.	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Текущий контроль	
82-83	2	<i>Подвижные игры.</i> Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	Демонстрировать технику выполнения упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Текущий контроль	
84-85	2	<i>Подвижные игры.</i> Спортивная игра футбол.	Выполнять подводящие упражнения для освоения навыков игры. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников	Текущий контроль	
86-87	2	<i>Спортивные игры</i> Волейбол.	Выполнять подводящие упражнения для освоения навыков игры. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников	Текущий контроль	
88	1	<i>Подвижные игры.</i> Тестирование подтягивания. Игра «Сбей кегли противника»	Демонстрировать технику. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться	Тестирование подтягивания	

			успехам одноклассников.	
89	1	<i>Подвижные игры.</i> Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	Демонстрировать технику. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Тестирование подъема туловища за 30с
90	1	<i>Легкая атлетика</i> Инструктаж по ТБ. Броски набивного мяча весом 1 кг Подвижная игра «Горячая линия».	Демонстрировать технику бросков набивного мяча. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Текущий контроль
91	1	<i>Легкая атлетика.</i> Броски мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	Выполнять подводящие упражнения для усвоения броска мяча в цель в условиях учебной деятельности. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.
92	1	<i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину с места. Игра в футбол.	Выполнять подводящие упражнения для усвоения прыжка в длину в условиях учебной деятельности. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Тестирование прыжка в длину с места
93-94	2	<i>Легкая атлетика</i> Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Выполнять бег с максимальной скоростью и концентрацией внимания. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Тестирование челночного бега 3х10м.
95-96	2	<i>Легкая атлетика</i> Тестирование бега на 30 м, 60 м, с высокого старта. Игра «Класс, смиро!».	Совершенствовать ранее изученные легкоатлетические упражнения в соревновательной деятельности на максимальный результат Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Тестирование бега на 30 м, 60 м
97	1	<i>Легкая атлетика</i> Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	Демонстрировать технику выполнения круговой тренировки. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.	Текущий контроль
98	1	<i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции 200-400м. Игра «Пустое место».	Совершенствовать ранее изученные действия в соревновательной деятельности на максимальный результат. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Тестирование бега на 200-400м
99-100	2	<i>Легкая атлетика</i> Метание мяча на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Тестирование метания мяча на дальность.
101	1	<i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег. Игра «Ловишки».	Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Тестирование бега на 1000 м.

			владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
102	1	<i>Легкая атлетика</i> Подведение итогов года. Эстафеты.	Совершенствовать ранее изученные действия в эстафетном беге. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач	
Итого 102 часа.				

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №28  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № _____ от «__» _____ 2016 года Руководитель ШМО _____ (Семкова Л.А.)	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ (Пузаткина Н.А.) от «__» _____ 2016 года	УТВЕРЖАЮ Директор МКОУ «СОШ№28» _____ Екимова И.Б. «__» _____ 2016 года
---	---	---

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
на 2016 – 2017 учебный год**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс 4

Количество часов: 102 часа, по 3 часа в неделю.

Учитель Семкова Л.А.

№ п/п	Название разделов, темы, поурочное планирование	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
1	2	3	4	5	6
Знания о физической культуре 1 час Легкая атлетика 14 часов.					
1	Знания о ФК. История развития ф.к. в России в 16-19 вв., ее роль и значение Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	Знать историю физической культуры. Коммуникативные: слушать и слышать, уметь работать в классе Регулятивные: Находить необходимую информацию Познавательные: уметь рассказать полученную информацию Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Устный опрос	Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобрения обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
2	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках л.а. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении. Знать организационно - методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила легкой атлетики. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Устный опрос	
3	Строевые упражнения. Спринт: бег на 30м, 60м, с высокого старта.	1	Выполнять стартовое ускорение при тестировании бега на 30, 60м, с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки - дай руку». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30,60 м, с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Сдача нормативов: 30, 60м.	
4	Стартовое ускорение. Челночный бег 3х10м.	1	Знать технику стартового ускорения челночного бега, знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10м, правила подвижной игры «Флаг на башне» Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Сдача нормативов: 3х10 м.	
5	Низкий старт. Подвижная игра.	1	Демонстрировать технику низкого старта, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики». Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: демонстрировать технику низкого старта, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий контроль	

6	Метание малого мяча на дальность	1	Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Сдача нормативов: метание.
7-8	Бег на средние дистанции. Бег 300 м девочки, 500 м мальчики.	2	Совершенствовать и демонстрировать технику бега на средние дистанции. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на средние дистанции. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Сдача нормативов: бег на средние дистанции
9	Эстафеты. Финиширование. Бег с ускорением 10-20м.	1	Демонстрировать технику выполнения различные варианты эстафет. Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты эстафет. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
10	ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места, правила ПИ. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Сдача нормативов: прыжок в длину с места
11	Освоение навыков прыжков в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту, в условиях учебной деятельности. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
12	Кроссовая подготовка. Кросс 1000м.	1	Знать технику выполнения бега на длинную дистанцию. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять технику бега на 1000 м. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Сдача нормативов: Кросс 1000м.
13-14	Гладкий бег.	1	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции. Выполнять бег на выносливость. Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: контролировать свою выносливость. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
15	Метание малого мяча на точность.	1	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в	Сдача нормативов: метание малого мяча на точность.

			подвижную игру «Вышибалы». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
Спортивные и подвижные игры 15 часов					
16 - 17	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах	2	Демонстрировать технику бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки». Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
18 - 19	Броски и ловля мяча в парах	2	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
20 - 21	Разновидности бросков мяча одной рукой	2	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч одной рукой, играть в подвижную игру «Капитаны». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий	
22 - 23	Ведение мяча на месте и в движении	2	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Капитаны». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
24 - 25	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	2	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной деятельности. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий	
26 - 27	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	2	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной деятельности. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущий	
28	Баскетбольные упражнения	1	Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в	Текущий	

			подвижную игру «Штурм». Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
29	Подвижные игры. Сов - ние техники игровых действий в национальных подвижных играх.	1	Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
30	Подвижные игры. Сов - ние техники игровых действий из национальных видов спорта.	1	Знать, разновидности национальных видов спорта, их проведения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выбирать национальные виды спорта и играть в них. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
Гимнастика с элементами акробатики 16 часов. Знания о ФК 1 час.					
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1	Демонстрировать технику Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. <b>Индивидуальный подход с учетом</b>
32 - 34	Акробатические упражнения.	3	Демонстрировать технику акробатических упражнений в условиях учебной деятельности. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед с разбега, прыжки на скакалке, играть в подвижную игру «Удочка». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий	
35	Акробатические упражнения: седы, упоры, перекаты и тд. Круговая тренировка	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений в условиях учебной деятельности., характеризовать основные правила самостоятельного изучения акробатических комбинаций., демонстрировать прохождение станций круговой тренировки. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять упоры и седы, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий	
36	Полоса препятствий, акробатические упражнения.	1	Знать, как выполнять стойку на лопатках и гимнастический мост, выполнять станции полосы препятствий. 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: выполнять стойку на лопатках и гимнастический мост, выполнять полосу препятствий. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий	

37	Знания о ФК. История гимнастики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма Плавание	1	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила предупреждения травматизма и т.д. Характеризовать подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об истории гимнастики, закаливании организма. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий	<b>закл ючения и реко мента ции врача.</b>
38 - 39	Акробатические комбинации.	2	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять акробатическую комбинацию и игровое упражнение на внимание. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий	
40 - 42	Висы. Упражнения на гимнастической перекладине.	3	Выполнять подводящие упражнения для совершенствования висов. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, выполнять упражнения на гимнастической перекладине, играть в подвижную игру «Ловля обезьян». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Текущий	
43	Гимнастическая комбинация	1	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. 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: выполнять гимнастическую комбинацию. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий	
44	Прыжки на скакалке	1	Описывать технику прыжков на скакалке и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия». Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий	
45 - 46	Опорный прыжок. Круговая тренировка	2	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка, демонстрировать технику. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами». Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий	
47	Вращение обруча. Контрольное упражнение на координацию.	1	Демонстрировать технику вращения обруча, знать, какие существуют правила подвижной игры «Салки и мяч». Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Салки и мяч». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Тестирование: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен.	
Знания о ФК 1 час; Способы физкультурной деятельности 1 час; Лыжная подготовка 15 часов.					

48	Знания о ФК Виды физических упражнений. Способы и виды плавания. Техника безопасности на воде.	1	Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшения показателей физических качеств. Характеризовать и демонстрировать виды и способы плавания. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ, Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1	Демонстрировать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
50 - 52	Лыжная подготовка - Совершенствование передвижения на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	3	Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий	
53 - 54	Лыжная подготовка - Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	2	Демонстрировать технику передвижения на лыжах с палками змейкой, подъем на склон, спуск со склона. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
55 - 57	Лыжная подготовка - Передвижения на лыжах: чередование лыжных ходов.	3	Характеризовать и демонстрировать технику чередования лыжных ходов. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
58	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1	Выполнять прохождение дистанции на максимальной скорости. Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжа на время.	
59 - 60	Лыжная подготовка - Одновременный одношажный ход.	2	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
61	Лыжная подготовка Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	Описывать организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!», выполнять подъем на склон «елочкой». Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий	
62 - 63	Лыжная подготовка - Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	2	Демонстрировать спуски с гор с изменяющимся положением тела Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
64	Способы физкультурной деятельности Определение нагрузки во время	1	Научатся определять нагрузку во время выполнения УГ., быть уверенными в своих спортивных способностях Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами		<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>

	выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС.		взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
Способы физкультурной деятельности 3 часа; Знания о ФК 1 час; Лыжная подготовка 6 часов					
65	Способы физкультурной деятельности: Наблюдение за индивидуальными показателями физического развития. Плавание.	1	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовки. Объяснять: проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
66	Знания о ФК. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки	1	Научаться разбираться в основных способах регулирования нагрузки. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
67 - 68	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка Эстафеты в передвижении на лыжах	2	Демонстрировать технику эстафетного бега на лыжах. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	
69	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 2000 метров на лыжах	1	Демонстрировать технику передвижения на лыжах, переход с попеременного двухшажного на одновременный ход во время прохождения учебной дистанции. Научатся проходить дистанцию 2000 м на время. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
70 - 71	Подвижные игры разных народов (зимние)		Научатся играть в различные подвижные игры разных народов (зимние), быть уверенными в своих спортивных способностях. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
72	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1500 метров на лыжах на время.	1	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного прохождения дистанции. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Прохождение дистанции 1500 метров на лыжах на время.	
73 - 74	Лыжная подготовка. Дозирование и контроль при прохождении тренировочных дистанций при самостоятельных занятиях физической подготовкой.	2	Использовать приобретенные знания при прохождении дистанций. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять индивидуальный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся ответственному отношению к своему благополучию и умению находить решения.	Текущий	
75	Способы физкультурной деятельности: Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	1	Знать правила проведения спортивных игр. Коммуникативные: слушать и слышать, уметь работать в классе. Регулятивные: Находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать полученную информацию. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных. Учатся нести ответственность за проведение спортивных игр.		

Подвижные игры 13 часов. Способы физкультурной деятельности 2 часа.							
76	Способы физкультурной деятельности. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	1	Научатся понимать, как наблюдать за своим ФР и ФП. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью
77 - 78	Подвижные игры. Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	2	Выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий			Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
79 - 81	Спортивные игры Баскетбол. Ведение, броски мяча. Подвижные игры.	3	Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, ведения мяча. Совершенствование техники владения мячом. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий			Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
82	Способы ФД Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	1	Научатся и получают возможность оказывать первую доврачебную помощь. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.				Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
83 - 86	Спортивная игра: Волейбол. Поддача, приём, передача мяча. Подвижные игры.	4	Демонстрировать технику подачи, приёма и передачи мяча. Играть в подвижные игры на материале волейбола. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий			Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
87 - 89	Спортивная игра: Футбол. Ведение, остановка, удар по мячу.	3	Выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Текущий			<b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>
Легкая атлетика 13 часов							
90	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя.	1	Выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя. Демонстрировать подводящие упражнения для самостоятельного изучения легкоатлетических упражнений. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.				Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения.
91	Легкая атлетика Прыжок в длину с места.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся	Тестирование прыжка в длину с места			Использование

			нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью <b>Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.</b>	
92 - 93	Легкая атлетика Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	2	Демонстрировать технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег 3x10. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование: челночный бег 3x10м.		
94 - 95	Легкая атлетика Спринт: бег на 30 м, 60 м, Низкий старт. Игра «Класс, смирно!».	2	Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой при развитии быстроты. Демонстрировать технику низкого старта при выполнении скоростного бега. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование бега на 30 м, 60 м,		
96	Легкая атлетика Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	1	Совершенствование выполнения упражнений на внимание, проходить станции круговой тренировки. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.			
97 - 98	Легкая атлетика Бег на средние дистанции 200-400м. Игра «Пустое место».	2	Демонстрировать развитие скоростно - силовых способностей при пробегании учебной дистанции Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование бега на средние дистанции 200-400м		
99 - 10 0	Легкая атлетика Метание мяча на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	2	Демонстрировать технику беговой разминки, метания мяча на дальность. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование метания мяча на дальность		
10 1	Легкая атлетика Кроссовая подготовка: 1000 м. Игра «Ловишки».	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	Тестирование бега на 1000 м		
10 2	Легкая атлетика Подведение итогов года. Эстафеты.	1	Совершенствовать ранее изученные действия в эстафетном беге, передаче эстафеты. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций			
Итого 102 часа						

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее	
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6	
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3	
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее	
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7	
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3	
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более	
			8	110	125-145	165	100	125-140	155	
			9	120	130-150	175	110	135-150	160	
			10	130	140-160	185	120	140-155	170	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более	
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950	
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000	
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более	
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5	
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше				
			8	1	2—3	4				
			9	1	3—4	5				
			10	1	3—4	5				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
				8				3	6—10	14
				9				3	7—11	16
				10				4	8—13	18





8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

## II. СТУПЕНЬ ГТО

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

\*Для беснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

