

Базовая общеобразовательная школа  
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

И.П.Мирошниченко

Протокол заседания

методического объединения

учителей начальных классов

№ 01

от «21» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Н.В. Олейникова

«21» августа 2017г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Базовой

общеобразовательной школы

И.В. Величко

Приказ № 01 от

«22» августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	2-4
Учебный год	2017 – 2018
Учитель	Ралько Людмила Васильевна

Железноводск, 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014 г).

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405ч): в 1 классе отводится 99 ч (3 ч/нед), во 2 классе отводится 102 ч (3 ч/нед), в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед), в 4 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	19	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	20	20	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

*Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.*

### 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения физической культуры в 1 – 4 классах программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

### **1 - 2 класс**

#### **Личностные результаты:**

##### **У обучающихся будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства гордости за свою Родину;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

##### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.*

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение по ходу его реализации.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

**Предметные результаты:**

## ***Знания о физической культуре***

### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (быстроту, выносливость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.

## ***Способы физкультурной деятельности***

### **Обучающийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## ***Физическое совершенствование***

### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### 3 класс

#### **Личностные результаты**

##### **У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с отечественной физической культурой.

##### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием энциклопедий и справочников;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

**Предметные результаты:**

***Знания о физической культуре***

**Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (быстроту, выносливость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Обучающийся 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Обучающийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (быстрота, выносливость, гибкость) с



помощью тестовых упражнений; вести наблюдения за динамикой показателей.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 4 класс

### Личностные результаты

**У выпускника будут сформированы:**

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности: чувства гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием энциклопедий, справочников и сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

### **Предметные результаты:**

#### ***Знания о физической культуре***

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы 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, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2. Календарно-тематическое планирование в 1 – 4 классах (см. приложение).**

**3. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9,5	9.9
		д	11.2	11.7	9.7	9.3	10.3	10.8	9,1	10,0	10,4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, сп-м "перешагивания» (см)	м							90	85	80
		д							80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12

		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (раз)	м	3	2	1	4	3	1	5	3	1
9	Метание мяча 150 г (м)	м	15	12	10	18	15	12	25	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Прыжок в длину с разбега	м							300	260	220
		д							260	220	180

**Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			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	7	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-	10.2
			8	10.4	10.3	9.1	11.2	10.6	9.7
			9	10.2	10.0-9.5	8.8	10.8	10.7-	9.3
			10	9.9	9.9-9.3 9.5-9.0	8.6	10.4	10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			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	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-	1200	600	700-900	1000
			10	850	1000	1250	650	750-950	1050

					900-1050				
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			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 (мальчики)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		на низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

## 2 КЛАСС

### I четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (8 ч), подвижные и спортивные игры (10 ч), кроссовая подготовка (9 ч).</b>							
1	2 А	Вводный урок.	Узнать и соблюдать ТБ на уроках лёгкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Изучения нового материала	Беседа о правилах поведения на площадке, о форме. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ бег 2 мин. Игры «Охотники и утки», «Класс смирно!».
	2 Б						
2	2 А	Метание в вертикальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча.	Изучения нового материала	ОРУ с м/мячами, метание в вертикальную цель( круг диаметром 60 см с S=4 м), бег 2 мин. Игры «Точный поворот», «Мячик вверх».
	2 Б						

3	2 А 2 Б	Метание в горизонтальную цель. Игры.	безопасности при метании малого мяча.	результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	Развитие доброжелательности и отзывчивости	Комбинированный	ОРУ с м/мячами, метание в горизонтальную цель («окоп» шириной 1м с S=6-7м), бег 2 мин. Игры «Волк во рву», «Летает – не летает».		
4	2 А 2 Б	Метание в горизонтальную цель. Игры.					<i>Познавательные:</i> Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, описывать технику метания малого мяча	Совершенствования	ОРУ без предметов, прыжковые упражнения по диагонали, метание м/мяча в «окоп» шириной 1м с S=7-8м, бег 3 мин. Игры «Мяч среднему», «Слушай сигнал»
5	2 А 2 Б	Метание в горизонтальную цель. Игры.						Контрольный	ОРУ без предметов, метание м/мяча в «окоп» шириной 1м с S=7-8м (на результат из попыток), прыжки через короткую скакалку. Игры «Так, и так», «Совушка».
6	2 А 2 Б	Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.	Знать технику прыжков через короткую скакалку.			Изучения нового материала	ОРУ со скак-ой, прыжки через длинную скакалку (10 пр. на 2-х ногах), бег 3 мин. Игра «Бездомный заяц»		
7	2 А 2 Б	Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.	Знать технику выполнения прыжков через качающуюся скакалку, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комбинированный	ОРУ со скак-й, прыжки через качающуюся скакалку (10 пр. на 2-х ногах боком к скакалке с различным положением рук), бег 4 мин. Игры «Охотники и утки», «Смотри сигнал».		
8	2 А 2 Б	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.					Комбинированный	ОРУ со скак-й, прыжки через кач-ся скак-ку (10 пр. на 2-х ногах боком к скак-ке; 3 пр. на 2-х ногах, 3 пр. на левой, 3 пр. на правой), бег 4 мин. Игры «К своим флажкам», «Так, и	



				<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.			так».
9	2 А 2 Б	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.				Конт- рольный	ОРУ. Прыжки через кач-ся скакалку (10 пр. на 2-х ногах боком к скакалке; 3 пр. на 2-х ногах, 3 пр. на левой, 3 пр. на правой). Прыжки через скакалку за 30 с (на результат). Игра «Не дай мяч водящему».
10	2 А 2 Б	«Весёлые кузнечики».				Игровой	ОРУ в движении. Игры и эстафеты с бегом и прыжкам
11	2 А 2 Б	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Описывать технику беговых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физ-ру как средство укрепления	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места, бег с высоког старта (2 x 20м). Игры «Зайц в огороде», «Класс смирно!»
12	2 А 2 Б	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	Осваивать технику бега различными способами.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель.	здоровья, физ-го развития и физ-й подготовленности человека	Комбини- рованный	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с/м, челночный бег 3x10м (с касанием н/б мячей). Эстафеты.
13	2 А 2 Б	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Игры.				Конт- рольный	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Прыжки в длину с места (к), прыжки через скакалку, работа на велотренажёре.

14	2 А 2 Б	Челночный бег 3х10м. Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни	Комбинированный	ОРУ без предметов. Беговые упражнения, челночный бег 3х10 м. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Запрещённое движение».
15	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику равномерного бега.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками бег 4 мин. Игра «Третий лишний».
16	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Учатся выполнять бросок н/б мяча из-за головы двумя руками.  Учатся преодолевать малые препятствия.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений		Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игры «Слушай сигнал», «Совушка».
17	2 А 2 Б	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	Учатся выполнять бросок н/б мяча из-за головы двумя руками.  Учатся преодолевать малые препятствия.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений		Изучения нового материала	ОРУ у опоры. Упр-я для мышц спины и пресса. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игры «Светофор», «Охотники и утки».
18	2 А 2 Б	Равномерный бег. Упражнения для развития силы. Игры.	Учатся преодолевать малые препятствия.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений		Комбинированный	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Пятнашки», «Смотри сигнал».
19	2 А 2 Б	Равномерный бег. Упражнения для развития силы. Игры.	Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений		Совершенствования	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Сбей кубик».

20	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.				Комбинированный	ОРУ. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игры «Салки с мячом», «Попрыгунчики-воробушки».
21	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.	Учатся преодолевать малые препятствия.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать уч. 3-чу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).	Совершенствования	ОРУ. Упражнения с гантелями. Равномерный бег мин. Преодоление препятствий. Игры «Вороны воробьи», «Птицы и гнёзда».
22	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Игры.	Осваивают технику равномерного бега.			Совершенствования	ОРУ без предметов. Упражнения с гантелями. Работа на велотренажёре. Равномерный бег 6 мин. Игры «Салки-выручалки», «Совушка».
23	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Упражнения для мышц спины и пресса. Равномерный бег 6 мин. Игры «Летает-не летает», «Охотники и утки».
24	2 А 2 Б	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Подводящие упражнения к прыжкам в длину, прыжки в длину с 3-4 шагов разбега. Игры «Догони мяч», «Смотри сигнал».

25	2 А 2 Б	Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков.	кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Совершенствования	ОРУ у опоры, подводящие упражнения к прыжкам в длину, прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, игры «Удочки» «Салки с мячом».	
26	2 А 2 Б	Прыжки в длину с прямого разбега. Игры.					Совершенствования	ОРУ в движении. Многоскоростные (3 пр.), прыжки в длину с прямого разбега. Игры «Лиса и куры», «Летает – не летает».
27	2 А 2 Б	«Поиск секретного пакета».					Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры эстафеты.

## II четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (4 ч), подвижные и спортивные игры (7 ч), гимнастика с элементами акробатики (10 ч).</b>							
1	2 А 2 Б	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги», правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ. Подводящие упражнения, прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через верёвочку h=45 см), игры «Слушай сигнал», «Прогулка».
2	2 А 2 Б	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.					Совершенствования

3	2 А 2 Б	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.		деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.		Совершенствования	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с п/разбега (через верёвочку h=45-50см). Игры «Догони мяч», «Так, и так».
4	2 А 2 Б	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.				Контрольный	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с прямого разбега (к) Игры «Белые медведи», «Удочка».
5	2 А 2 Б	Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с перешагиванием через н/б мячи, приставными шагами по скамейке). Игры «Передал – садись», «Светофор».
6	2 А 2 Б	Равновесие. Лазание по канату. Игры.				Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с ударами мяча о пол и ловля его, лазание по скамейке в упоре стоя на коленях), лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Совушка», «Класс смирно!».
7	2 А 2 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Равновесие. Игры.	Знать технику, лазания по гимнастической стенке и по канату, перелезания, горку матов.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила		Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в шеренге». Лазание по г/стенке одноимённым способом, по канату, равновесие (совершенные разученных элементов). Игры «Бездомный заяц».

8	2 А 2 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.		безопасности.		Совершенство- вания	Лазание по г/стенке одноимённым сп-м, по канату (в три приёма), работа на велотренажёре. Игры «Совушка», «Салки с ленточкой».
9	2 А 2 Б	Лазание с перелезанием. Игры.				Совершенство- вания	ОРУ в движении. Лазание по г/скамейке с перелезанием на г/стенку одноимённым способом. Игры «Охотники и утки», «Невод».
10	2 А 2 Б	Ведение мяча. Передачи мяча снизу двумя руками на месте.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо.  Знать технику ведения мяча на месте и в движении.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).  <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча на месте. Передачи мяча двумя руками снизу в парах. Игра «Мяч капитану».
11	2 А 2 Б	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди.				Комбини- рованный	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча на месте и в ходьбе. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди в парах. Игры «Догони мяч», «Салки».
12	2 А 2 Б	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.				Комбини- рованный	ОРУ. Ведение мяча на месте в ходьбе. Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Метко в цель», «Слушай сигнал».
13	2 А 2 Б	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.				Совер- шенство- вания	ОРУ. Ведение мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Мяч среднему», «Белые медведи».

14	2 А 2 Б	Ведение мяча. Броски в кольцо с места.	Знать и соблюдать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.			Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Мяч среднему», «Белые медведи».
15	2 А 2 Б	Игры с элементами баскетбола.					Игровой	ОРУ в движении. Игры и эстафеты с разученными элементами баскетбола.
16	2 А 2 Б	Элементы акробатики. Игры	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		Изучения нового материала	ОРУ под музыку, акробатика (группировки сидя, лёжа; перекаты вперёд – назад, кувырок в сторону, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Ляпка», «Третий лишний».
17	2 А 2 Б	Элементы акробатики. Игры					Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты вперёд – назад, кувырок вперёд, «мост», упр для мышц спины и пресса). Игры «Лиса и куры».
18	2 А 2 Б	Акробатика. Игры.					Знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности.
19	2 А 2 Б	Акробатика. Игры.	Совершенствования	ОРУ без предметов, акробатика (перекаты вперёд – назад, кувырок вперёд, «мост», стойка на лопатках согнув ноги). Игры «Белые медведи».				
			Знать и уметь	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения				

20	2 А	Акробатика. Игры.	правильно выполнять упражнения для мышц спины и пресса.	акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.			Комбинированный	ОРУ без предметов, акробатика (кувырок вперед), стойка на лопатках согнув ноги, упр-я для мышц спины и пресса).
	2 Б						Игровой	
21	2 А	«Весёлые старты»						
	2 Б							

### III четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11 ч), подвижные и спортивные игры (19 ч).</b>							
1	2 А	Метание в вертикальную цель. Игры.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Изучения нового материала	ОРУ с м/мячами. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 3 м). Игры «Слушай сигнал», «Охотники и утки».
	2 Б						
3	2 А	Метание в горизонтальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча в горизонтальную цель.	процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Метание в горизонтальную цель (ширина «окопа» 1 м, S = 4 м). Игры «Салки - выручалки», «Хитрая лиса».
	2 Б						



4	2 А 2 Б	Метание в горизонтальную цель. Игры.	Учатся выполнять перестроение из 1-й шеренги в 2.	рефлексии деят-сти. <i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физ-рой, описывать технику метания малого мяча	Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Совершенствования	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ в движении. Метание горизонтальную цель (обруч, = 4 м). Эстафеты.
5	2 А 2 Б	Подвижные игры.	Разучить новые игры и эстафеты.			Игровой	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с элементами метан
6	2 А 2 Б	Передачи мяча снизу двумя руками. Игры.	Знать защитную стойку баскетболиста.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля и передача мяча снизу двумя руками в парах. Игры «Мяч соседу», «Слушай сигнал».
7	2 А 2 Б	Ведение мяча. Передачи снизу двумя руками. Игры.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в корзину.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Совершенствования	Защитная стойка баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля и передача мяча снизу двумя руками в парах. Игры «Мяч среднему», «Смотри сигнал».
8	2 А 2 Б	Ведение мяча. Броски в кольцо с места. Игры.	Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая		Изучения нового материала	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе. Броски в кольцо двумя руками от груди с места. Игры «Передал - садись», «Так, и так».
9	2 А 2 Б	Ведение мяча. Броски в кольцо с места. Игры.				Совершенствования	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе. Броски в кольцо двумя руками от груди с места. Игра «Не да

				появление ошибок и соблюдая правила безопасности.			мяч водящему».
10	2 А 2 Б	Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры.				Игровой	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ варианты игры «Гонка мяча в шеренге» Броски в кольцо с места. Игры эстафеты с передачами и ведением мяча.
11	2 А 2 Б	Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на г\скамейках. Равновесие (ходьба с различным положением рук, с мешочком на голове, с движением рук). Игры «Прогулка», «Запрещённое движение».
12	2 А 2 Б	Равновесие. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Комбинированный	ОРУ на г\скамейках. Равновесие (ходьба приставными шагами вперёд на носках, с перешагиванием через н\мячи «вертикальное» равновесие). Игры «Космонавты», «Смотри сигнал».
13	2 А 2 Б	Равновесие. Лазание по г\скамейке на четвереньках. Игры.				Комбинированный	ОРУ на скам-ках. Равновесие (ходьба с хлопком под коленом, приседанием, «вертикальное» равновесие). Лазание по г\скамейке на четвереньках (одноименным сп-м). Игры «Класс смирно!», «Птицы и гнёзда».
14	2 А 2 Б	Подвижные игры.				Игровой	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ без предметов Игры «Мышеловка», «Салки на одной ноге». Эстафеты с бегом

							прыжками, бросками мяча в кольцо.
15	2 А 2 Б	Лазание по г/стенке. Прыжки через скакалку. Игры.	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.  <i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ. Лазание по г/стенке одноимённым способом, прыжки через скакалку, работа на велотренажёре. Игры «К своим флажкам», «Светофор».
16	2 А 2 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по канату в три приёма.	основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ. Лазание по г/стенке одним способом, лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Прыгающие воробушки», «Так, и так».
17	2 А 2 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Прыжки через скакалку. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности при лазании по канату и гимнастической лестнице.	<i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по г/стенке и по канату, прыжки через короткую скакалку. Игры «Метко в цель», «Салки ноги земли».
18	2 А 2 Б	Лазание по канату. Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по канату, вращение обруча, работа на велотренажёре. Игры «Салки с ленточками», «Охотники и утки».
19	2 А 2 Б	Лазание по канату. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.			Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по канату, вращение обруча, работа на беговой дорожке. Игры «Белые медведи», «Прыгуны и пятнашки».

20	2 А 2 Б	«Весёлые пожарники» (игр.).				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с лазанием по г/стенке, бегом, прыжками.
21	2 А 2 Б	Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.  Знать технику выполнения перекатов вперёд – назад из группировки сидя, перекатов в сторону, стойки на лопатках согнув ноги	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о прав-й осанке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты вперёд-назад в группировке лёжа и из группировки сидя, стойка на лопатках согнув ноги, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Совушка», «Летает – не летает».
22	2 А 2 Б	Элементы акробатики. Игры.	выполнения перекатов вперёд – назад из группировки сидя, перекатов в сторону, стойки на лопатках согнув ноги			Комбинированный	ОРУ. Акробатика (упр-я для развития гибкости, перекаты вперёд-назад из группировки сидя, перекаты в сторону, стойка на лопатках согнув ноги упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Верёвочка под ногами».
23	2 А 2 Б	Элементы акробатики. Игры.	«корзиночки» и упражнений для развития мышц спины и пресса.			Комбинированный	ОРУ. Акробатика (упр-я для разв-я гибкости, перекаты вперёд-назад из упора присев перекат в сторону из упора ст на коленях, стойка на лопатка согнув ноги, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Фигуры».
24	2 А 2 Б	Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на	Совершенствования	ОРУ на матах. Акробатика (кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, «корзиночка», упр-я для мыш спины и пресса), прыжки через скакалку. Игры «Ляпка»,

				<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).		«Прогулка».
25	2 А 2 Б	Акробатика. Игры.	Знать технику выполнения кувырка вперед и в сторону, «корзиночки», стойки на лопатках и моста из положения лёжа, упражнений для развития мышц спины и пресса.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Совершенствования	ОРУ на матах. Акробатика (кувырок вперед, в сторону, и стойки на лопатках согнув ноги перекаат в упор присев, «корзиночка»), работа на велотренажере. Игры «Ворон и воробьи», «Тропинка, озеро, копна».
26	2 А 2 Б	Акробатика. Игры.	Знать правила подвижных игр, разученных на уроке.			Комбинированный	ОРУ на матах. Акробатика (кувырок вперед, из стойки на лопатках согнув ноги перекаат в упор присев, «мостик», упражнения для мышц спины и пресса). Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».
27	2 А 2 Б	Акробатика. Игры.				Совершенствования	ОРУ без предметов. Акробатика (кувырок вперед, стойка на лопатках из положения лёжа, «мостик», упражнения для мышц спины и пресса). Игры «Через кочки и пенёчки», «Бездомный заяц».
28	2 А 2 Б	Акробатика. Игры.		<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,	Совершенствования	ОРУ без предметов. Акробатика (совершенствование разученных элементов). Игры «Ниточка и иголочка», «Запрещённое движение».

29	2 А	Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.	группах при разучивании игр. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия игроков. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения игр.	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Игровой	Преодоление полосы препятствий. ОРУ без предметов. Игры «Бросай – поймай», «Погрузка арбузов», «Сбей кеглю».
	2 Б						
30	2 А	«Весёлые старты».				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты (соревнования между учащимися 2 «А» и 2 «Б» классов).
	2 Б						

#### IV четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (9 ч), кроссовая подготовка (9 ч), подвижные и спортивные игры (6 ч).</b>							
1	2 А	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги», правила техники безопасности	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику прыжка в высоту сп-м «согнув ноги».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комбинированный	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. ОРУ в движении. Прыжки в высоту с п/разбега (h = 40-45 см). Игры «Охотники и утки», «Невод».
	2 Б						
2	2 А	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	при выполнении прыжков.			Совершенствования	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с прямого разбега (h = 45-50 см). Игры «Птицы и гнёзда», «Вороны и воробьи».
	2 Б						
3	2 А	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.				Контрольный	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с прямого разбега (через верёвочку h = 45-50 см). Игры «Мышеловка», «Так, и так».
	2 Б						

4	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. Осваивают технику равномерного бега.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ у опоры. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками, бег до 3 мин. Игры «Третий лишний», «Ляпка».
5	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег до 3 мин. Игры «Слушай сигнал», «Совушка».
6	2 А 2 Б	Равномерный бег. Упражнения для развития силы. Игры.				Игровой	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 4 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Сбей кубик», «Съедобное – несъедобное».
7	2 А 2 Б	Равномерный бег. Упражнения для развития силы. Игры.	Учатся: - выполнять легкоатлетические упражнения;			Игровой	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 4 мин. Игры «Светофор», «Охотники и утки», «Так, и так».
8	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	- технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.		Совершенствования	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игры «Салки с мячом», «Попрыгунчики-воробушки».
9	2 А 2 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	- преодолевать малые препятствия; - выполнять ком-			Игровой	ОРУ в парах. Равномерный бег 5 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Смотри сигнал», «Успей выбежать», «Совушка».

10	2 А 2 Б	Бег по пересечённой местности. Подвижные игры.	плекс ОРУ.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Игровой	ОРУ в парах. Бег по пересечённой местности 5 мин. Игры «Слушай сигнал», «Бездомный заяц», «Летает летает».
11	2 А 2 Б	Бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку. Игры.	Осваивают технику равномерного бега.			Игровой	ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Бег по пересечённой местности 6 мин. Игры «Точно по полоскам», «Третий лишний», «Запрещённое движение».
12	2 А 2 Б	Прыжки через качающуюся скакалку. Кроссовая подготовка. Игры.	Осваивают технику прыжков через длинную качающуюся и вертящуюся скакалку.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.		Комбинированный	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся скакалку (запрыгнуть боком к ск-ке, 6 пр. на двух ногах). Равномерный бег 6 мин. Игры «Море волнуется раз», «Карлики и великаны».
13	2 А 2 Б	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.				Совершенствования	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (запрыгнуть, 6 прыжков на двух ногах боком к скакалке и выпрыгнуть) и верт-ся (пробегание посередине) ск-к. Игры «К своим флажкам», «Вороны и воробы».
14	2 А 2 Б	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Учатся соблюдать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Познавательные:</i> описывать технику прыжков через короткую и длинную скакалку, беговых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Совершенствования	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (парами) и верт-ся скакалку (пробегание посередине). Игры «Зайцы в огороде», «Салки – выручалки».
15	2 А 2 Б	Прыжки через короткую скакалку (к). Подвижные игры.				Игровой	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку за 30 сек (к). Броски кольца. Игры «Одиннадцать» «Метко в цель», «Класс,



							смирно!».
16	2 А 2 Б	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Осваивают технику бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места. Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия). <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упр-й, предупреждая появление ошибок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ вариантом игры «Передача мячей в колоннах». Высокий старт (с выбеганием на 6 - 7 м, бег 2 x 20 м), прыжки в длину с места. Игры «Светофор», «Охотники и утки».
17	2 А 2 Б	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.				Совершенствования	ОРУ без предметов. Высокий старт (игра «Кто быстрее?»). Прыжки в длину с места (в шеренгах с продвижением вперед). Игры «Мячик кверху», «Так, и так».
18	2 А 2 Б	Прыжки в длину с места (к) Подвижные игры.				Учётный	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места (к), работа на велотренажёре, упражнения для мышц спины и пресса. Игры «Мяч соседу», «Слушай сигнал».
19	2 А 2 Б	Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i>	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см). Игры «Бездомный заяц», «Смотри сигнал».
20	2 А 2 Б	Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см). Игры «Лиса и куры», «Салки».

21	2 А 2 Б	Метание способом «из-за головы». Игры.	Осваивают технику метания малого мяча.  Соблюдать	видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>		Изучения нового материала	ОРУ с м/мячами. Метание мяча в горизонтальную цель («около шириной 1 м с 7-8 м). Игры «Третий лишний», «Вороны и воробьи».
22	2 А 2 Б	Метание способом «из-за головы». Игры.	правила техники безопасности при метании малого мяча.	описывать технику выполнения упражнений, предупреждая	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости	Совершенствования	ОРУ с м/мячами. Метание мяча в горизонтальную цель («около шириной 1 м с 7-8 м). Игры «Совушка», «Зоопарк».
23	2 А 2 Б	Метание на дальность. Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать	появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание мешочков (150 г) на дальность. Игры «И дай мяч водящему», «Летает не летает».
24	2 А 2 Б	«Весёлые старты».	правила подвижных игр и эстафет.			Игровой	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры и эстафеты (соревнования между обучающимися 2 «А» 2 «Б» классов).

### 3 КЛАСС

#### I четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (8 ч), подвижные и спортивные игры (10 ч), кроссовая подготовка (9 ч).</b>							
1	3 А 3 Б	Вводный урок.	Узнать и соблюдать ТБ на уроках лёгкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Изучения нового материала	Беседа о правилах поведения на площадке, о форме. ТБ на уроках л/а. ОРУ, бег 2 мин. Игры «Охотники и утки», «Класс смирно!».

2	3 А 3 Б	Метание м/мяча способом «из-за головы». Игры.	Осваивать технику метания малого мяча способом «из-за головы».	правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	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, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель (окоп шириной 1,5 м S=7 м), бег 2 мин. Игры «Охотники и утки», «Клас смирно!».
3	3 А 3 Б	Метание м/мяча способом «из-за головы». Броски н/б мяча из-за головы. Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, описывать технику метания малого мяча	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, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Комбини- рованный	ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель (окоп шириной 1,5м S=8м), броски н/б мяча из-за головы (из положения сидя ноги врозь), бег 2 мин. Игры «Не дай мяч водящему».
4	3 А 3 Б	Метание на дальность. Игры.	Знать технику броска н/б мяча двумя руками из-за головы.			Комбини- рованный	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Мет-е мешочков (150 г) на дальность, броски н/б мяча из-за головы двумя руками, бег 2 мин. Игра «К своим флажкам».
5	3 А 3 Б	Метание на дальность. Игры.				Конт- рольный	ОРУ. Метание на дальность (к), прыжки через ск-ку (40 пр. на 2-х ногах, 20 пр. на левой и 20 пр. на правой), бег 3 мин. Игры «Подвижная цель», «Так, и так».
6	3 А 3 Б	Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.	Знать технику прыжков через короткую скакалку.			Изучения нового материала	ОРУ со скак-кой. Прыжки через качающуюся скакалку (10 пр. на 2-х ногах; 3 пр. на двух, 3 пр. на левой и 3 пр. на правой), бег 3 мин. Игра «Мячик вверх».
7	3 А 3 Б	Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.	Знать технику выполнения прыжков через качающуюся скакалку.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; самостоятельности	Совер- шенство- вания	ОРУ со скак-кой. Прыжки через короткую скак-ку на месте и в движении, через кач-ся ск-ку (3 пр. на 2-х ногах, 3 пр. на левой и 3 пр. на правой), бег 4 мин. Игры «Шишки, жёлуди, орехи».

8	3 А 3 Б	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Подвижные игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.  Знать и соблюдать правила в играх.	процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни; мотивации учебной деятельности (социальной и учебно-познавательной).	Комбинированный	ОРУ со ск-кой. Прыжки через качающуюся (тоже) и вертящуюся ск-ку (с места 10 пр. на 2-х ногах), бег 4 мин. Игры «Снайперы», «Запрещённое движ-е».
9	3 А 3 Б	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Подвижные игры.				Контрольный	ОРУ. Прыжки через кач-ся (10 пр. на 2-х ногах парами) и вертящуюся скакалку (с места 1 пр. на 2-х ногах), прыжки через ск-ку за 30 с (к). Игра «Мячик вверх», «Так, и так».
10	3 А 3 Б	«Ловкие прыгуны».				Игровой	ОРУ в движении. Игры и эстафеты с бегом и прыжками.
11	3 А 3 Б	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Описывать технику беговых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физ-го развития и физич-й подготовленности человека.	Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места, высокий старт (2 x 20 м). Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Класс смирно!»
12	3 А 3 Б	Прыжки в длину с места. Бег 30 м. Игры.	Осваивать технику бега различными способами.			Совершенствования	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места (игра «Кто дальше?»), высокий старт (2 x 3 м). Игры «Защитники и разведчики», «Летает - не летает».
13	3 А 3 Б	Прыжки в длину с места. Бег короткие дистанции. Игры.				Контрольный	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места (к), метание в вертикальную цель, работа на беговой дорожке (30 шагов бегом). Игра «Догони мяч».

14	3 А 3 Б	Челночный бег 3х10 м. Игры.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упр-й.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упр-й.		Изучения нового материала	ОРУ в движении. Беговые упражнения, челночный бег 3х10 м. Игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».
15	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику равномерного бега.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Изучения нового материала	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками, бег 4 мин. Игра «Не дай мяч водящему».
16	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.			Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игра «Третий лишний».
17	3 А 3 Б	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	Учатся выполнять бросок н/б мяча из-за головы двумя руками.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.	Комбинированный	ОРУ у опоры. Упражнения для мышц спины и пресса. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игры «Светофор», «Сбей кубик».
18	3 А 3 Б	Бег в равномерном темпе. Игры.				Учатся преодолевать малые препятствия.	Совершенствования
19	3 А 3 Б	Бег по пересечённой местности. Игры.	Знакомятся с понятиями	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, броска н/б мяча из-за		Комбинированный	ОРУ. Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Равномерный бег 5 мин. Игры «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки».
20	3 А 3 Б	Бег по пересечённой местности. Игры.				Совершенствования	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Сбей кубик».

21	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.	«самоконтроль», «ЧСС»	головы.		Комбини- рованный	ОРУ. Упр-я с гантелями. Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игры «Запрещённое движение», «Хитрая лиса».
22	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.	Описывать технику беговых упражнений.		Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни	Совер- шенство- вания	ОРУ. Упражнения с гантелями. Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игры «Вороны и воробьи», «Птицы и гнезда».
23	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Игры.	Осваивать технику бега различными способами.			Учётный	ОРУ в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к) Бег 1000 м без учёта времени. Игры «Слушай сигнал», «Сбей кубик».
24	3 А 3 Б	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Знать технику выполнения многоскоков, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации.	Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни; мотивации учебной деятельности (социальной и учебно-познаватель- ной).	Изучения нового материала	ОРУ у опоры. Многоскоки (3 пр.) Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги» (через верёвочку h=30 см, S от места отталкивания 40 см). Игры «Капканы», «Охотники и утки».
25	3 А 3 Б	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Игры.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.		Совер- шенство- вания	ОРУ у опоры. Многоскоки (3 пр.) Прыжки в длину с разбега (через верёвочку h=30 см, S от места отталкивания 40 см). Игры «Попади в хвост дракона», «Летает – не летает».
26	3 А 3 Б	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игры	Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений,		Совер- шенство- вания	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, прыжки в длину способом «согнув ноги». Игры «Защита укрепления», «Класс смирно!».

27	3 А 3 Б	«Весёлые старты».		предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Игровой	Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями между обучающимися 3-х классов.
----	------------	-------------------	--	---	--	---------	--

## II четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (4 ч), подвижные и спортивные игры (7 ч), гимнастика с элементами акробатики (10 ч).</b>							
1	3 А 3 Б	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Подготовительные упр-я, прыжки в высоту с п/разбега (через верёвочку h=50-55 см). Игры «Вороны и воробы», «Прогулка».
2	3 А 3 Б	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.			Совер-шенство- вания	Фигурная маршировка «Улитка», ОРУ в движении. Прыжки в высоту с п/разбега (через верёвочку h=50-55 см). Игры «Бездомный заяц», «Слушай сигнал».
3	3 А 3 Б	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.				Совер-шенство- вания	«Улитка», ОРУ без предметов. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через планку). Игры «Гонка мячей в колоннах», «Вызови по имени».

4	3 А 3 Б	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.				Конт-рольный	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через планку - к). Игра «Хитрая лиса».
5	3 А 3 Б	Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба приставными шагами с различным положением рук, «вертикальное» равновесие, повороты на носках). Игры «Тропинка, озеро, копна».
6	3 А 3 Б	Равновесие. Эстафеты.				Комбинированный	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на одном колене; «вертикальное» равновесие). Эстафеты.
7	3 А 3 Б	Лазание по г/стенке. Равновесие. Игры.	Знать технику, лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Развитие самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности; установки на здоровый образ жизни; эстетические потребности, ценности и чувства.	Совершенствования	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба с бросанием и ловлей мяча, «вертик-е» равновесие), лазание по г/стенке одноим-м способом. Игра «Волк во рву».
8	3 А 3 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Знать технику лазания по канату в три приёма.			Комбинированный	ОРУ. Лазание по канату и по г/стенке (одноимённым и разноимённым способами), работа на



							велотренажёре. Игра «Салки с ленточками».
9	3 А 3 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по г/стенке и по канату, работа на бег-й дорожке. Игры «Погрузка арбузов», «Класс смирно!»
10	3 А 3 Б	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Гонка мяча по кругу».
11	3 А 3 Б	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди.	Знать технику ведения мяча на месте и в движении.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия		Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе и беге. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди в парах. Игры «Догони мяч», «Салки».
12	3 А 3 Б	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.				Комбинированный	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе и беге. Передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Мяч капитану», «Слушай сигнал».

13	3 А 3 Б	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.		партнера.		Совер-шенство-вания	ОРУ. Ведение мяча с изменением направл-я движ-я. Передачи мяча в квадратах, кругах. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Подвижная цель», «Белые медведи».
14	3 А 3 Б	Ведение мяча. Броски в кольцо с места.	Знать и соблюдать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Развитие самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности; установки на здоровый образ жизни.	Совер-шенство-вания	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Не дай мяч водящему», «Белые медведи».
15	3 А 3 Б	Подвижные игры с элементами баскетбола.				Игровой	ОРУ в движении. Игры и эстафеты с разученными элементами баскетбола.
16	3 А 3 Б	Элементы акробатики. Игры	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование	Изучения нового материала	ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой за головой, кувырок вперёд, в сторону; из положения лёжа на спине «мост», упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Лабиринт».
17	3 А 3 Б	Акробатика. Игры.	Знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста».			<i>Регулятивные:</i>	Комбинированный

18	3 А	Акробатика. Игры.	Знать и уметь правильно выполнять упражнения для мышц спины и пресса.	контролировать процесс и результата своей деятельности.  <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (2 последов-ных кувырка вперёд, «мост», стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Невод».		
	3 Б						Комбинированный	ОРУ. Акробатика (2 послед-х кувырка вперёд, «мост», стойка на лопатках, полушпагаты, упр-я для спины и пресса). Иг-ра «Попади в хвост дракона»	
19	3 А	Акробатика. Игры.				Знать и соблюдать правила игр.	Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в шеренге». Игры и эстафеты с элементами акробатики.
	3 Б								Игровой
20	3 А	«Весёлые гимнасты».							
	3 Б								
21	3 А	«Вас вызывает Спортландия».							
	3 Б								

### III четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11 ч), подвижные и спортивные игры (19 ч).</b>							
1	3 А	Метание в вертикальную цель. Игры.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча. Осваивать технику метания	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила	Развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ при метании. ОРУ с м/мячами. Метание в вертикальную цель (S = 6 м, в щит). Игр «Салки на одной ноге», «Мышеловка».
	3 Б						

2	3 А 3 Б	Метание в вертикальную цель. Игры.	малого мяча в вертикальную цель. Осваивать технику метания малого мяча в	безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения на занятиях физ-рой, описывать технику метания малого мяча.		Совершенствования	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ с малыми мячами. Метание в вертикальную цель (круг = 60 см, S = 4 м). Игры «Ляпка», «Снайперы».
3	3 А 3 Б	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Игры.	горизонтальную цель. Учатся выполнять перестроение из 1-й шеренги в 2.		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (круг = 60 см, S = 4 м). Игры «Невод», «Охотники и утки».
4	3 А 3 Б	Метание в вертикальную цель. Игры.	Разучить новые игры и эстафеты.		Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Контрольный	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м). Работа на велотренажёре. Игра «Белые медведи».
5	3 А 3 Б	Подвижные игры.				Игровой	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.
6	3 А 3 Б	Ведение мяча. Передачи мяча от груди и снизу двумя руками. Игры.	Знать защитную стойку баскетболиста и перемещение в ней.  Осваивать технику ведения	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль,	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	Защитная стойка баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение по кругу и змейкой, обводя н/б мячи. Передачи мяча от груди с ударом о пол и снизу двумя руками в парах. Игра «Одиннадцать», «Смотри за мной».

7	3 А	Ведение мяча.	мяча в ходьбе и беге.	коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ с в/мячами. Ведение по кругу и змейкой, обводка н/б мячи. Передачи мяча от груди и из-за головы двумя руками. Игры «Передал - садись», «Класс смирно!»
	3 Б	Передачи мяча от груди и из-за головы двумя руками. Игры.					
8	3 А	Передачи мяча от груди и от плеча.	мяча двумя руками от груди, снизу и из-за головы в парах и тройках.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.		Изучения нового материала	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча от груди и от плеча в парах, броски в кольцо двумя руками от груди с места. Игры «Смотри сигнал», «Не давай мяч водящему».
	3 Б	Броски в кольцо. Игры.					
9	3 А	Передачи мяча от груди и от плеча.	баскетбольное кольцо двумя руками от груди с места.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Совершенствования	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча от груди и от плеча в парах, броски в кольцо с места. Игра «Гонка мяча по кругу».
	3 Б	Броски в кольцо. Игры.					
10	3 А	Броски в кольцо с места.	элементами баскетбола.			Контрольный	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение мяча «змейкой» вокруг н/б мяча в беге. Броски в кольцо (работа на беговой дорожке). Эстафеты.
	3 Б	Совершенствование техники ведения мяча.					

11	3 А 3 Б	Игры с элементами баскетбола.				Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мяча в колонне». Игры и эстафеты с передачами и ведением мяча, бросками в кольцо.
12	3 А 3 Б	Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описать технику выполнения упр-й на скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба с перешагиванием через н/б мячи, приставными шагами с различным положением рук, «вертикальное» равновесие). Игра «Птица и гнезда».
13	3 А 3 Б	Равновесие. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.			Комбинированный	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба с движением рук, приседание и переход в упор стоя на одном колене «вертик-е» равновесие). Игры «Слушай сигнал», «Охотники и утки».
14	3 А 3 Б	Равновесие. Игры.				Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с хлопком под согнутой ногой, «горизонтальное» равновесие, соскок в глубину; с подбрасыванием и ловлей мяча). Игры «Салки на одной ноге», «Светофор».
15	3 А 3 Б	Равновесие. Лазание по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке и	<i>Коммуникативные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность,	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность,	Комбинированный	ОРУ в движении. Равновесие (ходьба на носках, «горизонтальное» равновесие, ходьба с ударами мяча о пол и

			скамейке одноимённым и разноимённым способами.	взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		ловлей его), лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Светофор», «Третий лишний».
16	3 А 3 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по канату в три приёма.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по канату и по г/стенке (одноимённым способом) набрасывание колец. Игры «Кошка и воробьи», «Так так».
17	3 А 3 Б	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности при лазании по канату и гимнастической лестнице.	<i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по канату и г/стенке одноимённым и разноимённым способами работа на беговой дорожке Игры «Невод», «Удочка»
18	3 А 3 Б	Лазание с перелезанием. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.			Совершенствования	ОРУ в парах. Лазание по наклонной г/скамейке с перелезанием на г/стенку одноимённым способом. Игры «Слушай сигнал», «Копна, озеро, тропинка»
19	3 А 3 Б	Лазание по канату. Игры.				Контрольный	Фигурная маршрутка «Улитка». ОРУ в парах. Лазание по канату, вращение обруча, работа беговой дорожке. Игры «Смотри сигнал», «Лиса и куры».
20	3 А 3 Б	«Весёлая дуэль» (игр.).				Игровой	Фигурная маршрутка «Улитка». ОРУ варианты игры «Вызов номеров». Подвижные игры и

							эстафеты с лазанием по г/стенке, бегом, прыжкам
21	3 А 3 Б	Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.  Знать технику выполнения перекатов в группировке с опорой руками за головой, кувырка вперёд, стойки на лопатках, «мостика» и упражнений для развития мышц спины и пресса.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувыр вперёд, перекаты в сторону из упора стоя на коленях, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Салки на одной ноге», «Защита укрепления».
22	3 А 3 Б	Элементы акробатики. Игры.				Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувыр вперёд, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Ляпка», «Охотник и утки».
23	3 А 3 Б	Элементы акробатики. Игры.				Комбинированный	ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувыр вперёд, «мост», стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Вороны и воробы», «Прогулка».



24	3 А 3 Б	Акробатика. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; осуществлять взаимный контроль.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).	Совершенствования	ОРУ под музыку. Акробатика (2 последовательных кувыра вперед, «мост», стойка на лопатках, поднимание прямых ног – 20 р.). Игры «Светофор», «Одиннадцать».
25	3 А 3 Б	Акробатика. Игры.	Осваивают технику выполнения двух последовательных кувырков вперед, стойки на лопатках, «мостика».	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.		Комбинированный	ОРУ. Акробатика («горизонтальное равновесие», 2 послед-х кувырка вперед, «мост» - стойка на лопатках). Игры «Удочка», «Карлики и великаны».
26	3 А 3 Б	Акробатика. Игры.	Знать технику выполнения «горизонтального равновесия».	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Акробатика (комбинация освоенных элементов). Работа на велотренажере. Игры «Волк во рву», «Запрещённое движение».
27	3 А 3 Б	Акробатика. Игры.	Знать правила подвижных игр, разученных на уроке.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Совершенствования	ОРУ сидя на полу. Акробатика (комбинация освоенных элементов). Работа на велотренажере. Игры «Салки с ленточкой», «Шишки, жёлуди, орехи».
28	3 А 3 Б	«Весёлые гимнасты» (игр.).				Игровой	ОРУ сидя на полу. Акробатика (соревнования между двумя командами в выполнении разученных элементов акробатики). Игра «Погрузка арбузов» «Класс, смирно!»

29	3 А	Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании игр. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои дей-я и дей-я игроков. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения игр.		Игровой	Перестроение из 1 – й шеренги в две. Ходьба и беговые упражнения в парах. ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в колонне». Игры «Охотники и утки», «Сбей кеглю», «Летает – не летает».
	3 Б					Игровой	Преодоление полосы препятствий. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты (соревнования между учащимися 3 «А» и 3 «Б» классов).
30	3 А	«Весёлые старты».				Игровой	
	3 Б						

#### IV четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (9 ч), кроссовая подготовка (9 ч), подвижные и спортивные игры (6 ч).</b>							
1	3 А	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через верёвочку h = 55-60 см). Игры «Прыгающие воробушки», «Летает - не летает».
	3 Б					Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Совершенствования
2	3 А	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.					
	3 Б						

			прыжков в высоту.	прыжка в высоту способом «согнув ноги».			см). Игры «Волк во рву», «Ляпка».
3	3 А 3 Б	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.				Контрольный	Перестроение из 1 – й шеренги в две. ОРУ в парах. Прыжки в высоту с прямого разбега (через верёвочку h = 60 - 65 см - к). Игры «Птицы и гнёзда», «Так, и так».
4	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы. Игры.	Осваивают технику броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. Осваивают технику равномерного бега.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комбинированный	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками. Бег 3 мин. Игры «Смотри сигнал», «Не дай мяч водящему».
5	3 А 3 Б	Броски н/б мяча из-за головы. Кроссовая подготовка.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.			Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игры «Салки с ленточкой», «Передал - садись».
6	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.				Комбинированный	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 4 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Сбеги кубик».
7	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.	Выполнять разминку, знать	<i>Познавательные:</i> описывать технику		Совершенствования	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Светофор», «Охотники и утки».

8	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	правила подвижных игр и эстафет.	выполнения ходьбы, беговых упражнений.		Комбинированный	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Салки с мячом», «Зайцы в огороде».
9	3 А 3 Б	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	Учатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - преодолевать малые препятствия;	<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия, формулируют вопросы. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)	Совершенствования	ОРУ в парах. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Смотри сигнал», «Защита укрепления».
10	3 А 3 Б	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Игры.	правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - преодолевать малые препятствия;	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.		Комбинированный	ОРУ в парах. Бег по пересечённой местности 7 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Слушай сигнал», «Караси и щука».
11	3 А 3 Б	Бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку. Игры.	- выполнять комплекс ОРУ.  Осваивают технику равномерного бега.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.  <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и		Совершенствования	Перестроение уступами (9 – 6 – 3 - на месте). ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку в движении. Бег по пересечённой местности 7 мин. Игры «Летает – не летает», «Мячик вверх».
12	3 А 3 Б	Прыжки через качающуюся скакалку. Кроссовая подготовка. Игры.	Осваивают технику	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и		Игровой	Перестроение уступами (9 – 6 – 3 - на месте). ОРУ со скакалкой. Прыжки через качающуюся скакалку (4 пр. на двух ногах и по 4 пр. на одной ноге). Равномерный бег 1000 м. Игры «Вороны и воробьи», «Не дай мяч водящему».

13	3 А 3 Б	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	прыжков через длинную качающуюся и вертящуюся скакалку.	условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> описывать технику вып-я упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	Изучения нового материала	ОРУ со скак-й. Прыжки через кач-ся (4 пр. на двух ногах и 4 пр. на 1-й ноге) и верт-ся скак-ку (с места, 10 пр. на двух ногах). Игры «Слушай сигнала», «К своим флажкам».
14	3 А 3 Б	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Учатся соблюдать правила подвижных игр и эстафет.			Совершенствования	ОРУ. Прыжки через кач-ся (парами) и верт-ся скакалку (с места, 10 пр. на двух ногах). Игры «Карлики и великаны», «Охотники и утки».
15	3 А 3 Б	Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры.				Игровой	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку за 30 сек (к). Броски кольца. Игры «Одиннадцать», «Метко в цель», «Класс смирно!».
16	3 А 3 Б	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Осваивают технику бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывать технику	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на	Комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт 2 x 20 м, прыжки в длину с места. Игры «Пятнашки», «Снайперы».
17	3 А 3 Б	Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игры.				Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Высокий старт 2 x м. Прыжки в длину с места. Игры «Кто дальше?», «Бездомный заяц».
18	3 А 3 Б	Прыжки в длину с места (к) Подвижные игры.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места. Осваивают			Игровой	ОРУ вариантом игры «Смена шеренг». Прыжки в длину с места (к), набрасывание колец на палку, работа на велотренажере. Игры «Волк и овца», «Так, и так».

19	3 А 3 Б	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоков.	выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Многоскоки (3 прыжка). Прыжки в длину с разбега (5-6 шагов) способом «согнув ноги». Игры «Салки мячом», «Совушка», «Класс, смирно!».
20	3 А 3 Б	Прыжки в длину с разбега. Метание в движущуюся цель. Игры.		<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Совершенствования	ОРУ. Многоскоки (3 пр.). Прыжки в длину с разбега, метание в движущуюся цель. Игры «Охотники и утки», «Летает – не летает».
21	3 А 3 Б	Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Осваивают технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.			Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо». Игры «Охотники и утки», «Салки ноги от земли».
22	3 А 3 Б	Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.				Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Гонка мяча в колонне». Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
23	3 А 3 Б	Метание на дальность. Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.			Совершенствования	ОРУ без предметов. Метание малого мяча на дальность. Игры «Птицы и гнёзда», «Ляпка».
24	3 А 3 Б	«Весёлые старты» (игр.).				Игровой	Преодоление полосы препятствий. Соревнования между уч-ся 3 <sup>А</sup> и 3 <sup>Б</sup> классов (игры и эстафеты).

**4 КЛАСС**  
**I четверть**

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты	Тип	Основные виды учебной
---	------	------------	------------------------	-----	-----------------------

			предметные	метапредметные	личностные	урока	деятельности
<b>Легкая атлетика (9 ч), подвижные и спортивные игры (9 ч), кроссовая подготовка (9 ч).</b>							
1		Вводный урок.	Узнать и соблюдать ТБ на уроках лёгкой атлетики.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила ТБ.	Развитие этич-х чувств, доброжелатель-сти, отзывчивости.	Изучения нового материала	Беседа о правилах поведения на площадке, о форме. ТБ на уроках л/а ОРУ, бег 2 мин. Игры «Охотники и утки», «Класс смирно!».
2		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Осваивать технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо».	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Метание м/мячей сп-м «из-за спины через плечо» (в окоп шириной 1,5м с S=9-10м), бег 2 мин. Игры «Слушай сигнал», «Не да мяч водящему».
3		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения и требования к форме на физ-ре, описывать технику метания малого мяча		Комбини- рованный	ОРУ в движении. Метание м/мячей сп-м «из-за спины через плечо» (на дальность, с места), бег 3 мин. Игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».
4		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.				Комбини- рованный	ОРУ в движении. Метание м/мячей сп-м «из-за спины через плечо» (с 3-х шагов), бег 3 мин. Игра «Перестрелка».
5		Метание на дальность. Игры.	Знать и соблюдать правила игр.			Конт- рольный	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание на дальность (с 3 шагов), прыжки через ск-ку, бег 3 мин. Игра «Перестрелка».
6		Прыжки через вертящуюся и качающуюся скакалку. Игры.	Знать технику выполнения прыжков через качающуюся и вертящуюся	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этич-х чувств, добро- желательности и эмоционально- нравственной	Изучения нового материала	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (5 пр. на 2-х ногах, 5 пр. на правой и 5 пр. на левой) и верт-ся (с места, 15 пр. на 2-х ногах) ск-ку, бег 4 мин. Игра «Подвижная цель».

7		Прыжки через вертящуюся и качающуюся скакалку. Игры.	скакалку.	соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	отзывчивости, сочувствия другим людям,	Комбинированный	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (15 пр. на 2-х ногах с 2-мя поворотами на 180 <sup>0</sup> ) и верт-ся (с вбеганием и выбеганием 5 пр. на 2-х ногах) ск-ку. Игры «Светофор», «Караси и щука»
8		Прыжки через короткую и длинную скакалку. Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Совершенствования	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (тоже, что и на уроке 7) и верт-ся (с вбеганием и выбеганием 15 пр. на 2-ногах) ск-ку, бег 4 мин. Игра «Шишки и жёлуди, орехи».
9		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.		<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.		Контрольный	ОРУ. Прыжки через кач-ся (10 пр. на 2-х ногах парами) и вертящуюся скакалку (с места 10 пр. на 2-х ногах) прыжки через ск-ку за 30 с (к). Игра «Мячик вверх», «Так, и так».
10		«Ловкие прыгуны».	Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.			Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей по колонне». Игры и эстафеты с бегом и прыжками.
11		Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции. Игры.	Описывать технику беговых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую	Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Высокий старт 2 x 20 м. Игра «Попрыгунчики – воробушки», «Кладите тихо!».
12		Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции. Игры.	Осваивать технику бега различными способами.	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со-		Совершенствования	ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места (игра «Кто дальше?»), высокий старт 2 x 30м. Игра «Защитники и разведчики», «Летает - не летает».



13		Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игры.	правила ТБ при выполнении беговых упражнений.	хранить заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения челночного бега и беговых упр-й.	культуру как средство укрепления здоровья, физ-го развития и физической подготовленности человека.	Конт-рольный	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места (к), метание в вертикальную цель, работа на беговой дорожке (30 шагов бегом). Игра «Догони мяч».
14		Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.				Изучения нового материала	ОРУ в движении. Беговые упражнения, челночный бег 3x10 м. Игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».
15		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Знать технику броска н/б мяча двумя руками из-за головы.			Изучения нового материала	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (к) из-за головы двумя руками, бег 4 мин. Игра «Не дай мяч водящему».
16		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику равномерного бега.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (к) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игры «Слушай сигнал», «Бездомный заяц».
17		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.			Комбинированный	ОРУ у опоры. Упражнения для мышц спины и пресса. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игры «Светофор», «Сбей кубик».
18		Бег по пересечённой местности. Игры.				Совершенствования	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Смотри сигнал».
19		Бег по пересечённой местности. Игры.	Учатся выполнять бросок н/б мяча из-за головы двумя руками.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте	Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности	Комбинированный	ОРУ. Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Равномерный бег 5 мин. Игры «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки».
20		Бег по пересечённой местности. Игры.	Учатся преодолевать			Совершенствования	ОРУ. Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Равномерный бег 6 мин. Игры «Салки с ленточками», «Лабиринт».

21		Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	малые препятствия.  Описывать технику выполнения беговых упражнений. Узнают правила проведения тестирования бега на 1000 м.	сердечных сокращений.  <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, броска н/б мяча из-за головы.	человека.  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ в парах. Упражнения для развития силы (с гантелями). Работа на велотренажёре. Равномерный бег 6 мин. Игры «Третий лишний», «Так, и так».
22		Кроссовая подготовка. Подвижные игры.				Совершенствования	ОРУ в парах. Упражнения для развития силы (с гантелями). Работа на беговой дорожке. Равномерный бег 6 мин. Игры «Шишки, желуди, орехи» «Класс смирно!».
23		Кроссовая подготовка. Игры.				Учётный	ОРУ в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к). Бег 1000 м без учёта времени. Игры «Слушай сигнал», «Сбей кубик».
24		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения многоскоков, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указ-ю ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Многоскоки (3 пр. прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги»). Игры «Смотри сигнал», «Хитрая лиса».
25		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.		<i>Регулятивные:</i> видеть указ-ю ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия.		Совершенствования	ОРУ в движении. Многоскоки (5 пр. прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги»). Игры «Защита укрепления», «Летает - не летает».
26		Прыжки в длину с разбега. Игры.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Познавательные:</i> описывать технику вып-я упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности		Контрольный	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги» (техника прыжка - к). Игры «Капканы», «Защитники и разведчики».
27		«Поиск секретного пакета» (игровой).	Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.			Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Игры и эстафеты.

## II четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (3 ч), подвижные и спортивные игры (8 ч), гимнастика с элементами акробатики (10 ч).</b>							
1		Прыжки в высоту сп-м «перешагивания». Игры	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания».	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Подводящие упр-я, прыжки в высоту способом «перешагивания» (через верёвочку h=55-60 см). Игра «Невод».
2		Прыжки в высоту сп-м «перешагивания». Игры				Совершенствования	ОРУ у опоры. Подводящие упр-я, прыжки в высоту сп-м «перешагивания» (через верёвочку h=60-70 см). Игры «Капканы», «Прогулка».
3		Прыжки в высоту с б/разбега. Игры.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжков.	<i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с сп-м «перешагивания».		Совершенствования	ОРУ у опоры. Спец. прыжковые упр-я прыжки в высоту сп-м «перешагивания» (через верёвочку h=65-70 см). Игра «Салки– догонялки».
4		Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки.  <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и	Развитие самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности; установки на здоровый образ жизни; эстетические потребности, ценности и	Изучения нового материала	ОРУ на ск-ке. Равновесие (ходьба приставными шагами; выпадами; «горизонтальное» равновесие; повороты на 90 <sup>0</sup> ; разноимённое лазанье в упоре стоя на коленях). Игры «Попади в хвост дракона», «Летает – летает».
5		Равновесие. Лазание по канату. Игры.				Комбинированный	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, «горизонтальное» равновесие, повороты на 90 <sup>0</sup> ), лазание по канату в приёме. Игры «Светофор», «Белые

			Знать технику, лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	исправлять ее, сохранять заданную цель.  <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	чувства.		медведи».
6		Равновесие. Лазание по г/стенке и по канату.	Знать технику лазания по канату в три приёма.			Комбинированный	Фигурная маршрутовка «Улитка». ОРУ без предметов. Равновесие (ходьба с бросанием и ловлей мяча, с ударом мяча о пол и ловлей его), лазание по канату, работа на велотренажёре. Эстафеты.
7	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Совершенствования				«Улитка», ОРУ. Лазание по г/стенке одноимённым и разноимённым сп-ми (по диагонали), лазание по канату, работа на беговой дорожке. Игры «Салки – выручалки», «Класс смирно!».	
8	Лазание по наклонной г/ск-ке с перелезанием на г/стенку. Игры.	Совершенствования				ОРУ сидя на полу. Лазание по наклонной г/ск-ке с перелезанием на г/стенку (одноимённым и разноимённым сп-ми). Игра «Охотники и утки».	
9	Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте.	Знать и соблюдать правила подвижных игр с элементами баскетбола.					Развитие доброжелательности и отзывчивости
<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемые результаты</b>			<b>Тип урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
			<b>предметные</b>	<b>метапредметные</b>	<b>личностные</b>		

10		Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе и беге змейкой вокруг н/мячей. Передачи мяча двумя руками от груди движ-и, одной рукой от плеча на месте. Игры «Догони мяч», «Салки с мячом».
11		Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча.				Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в беге змейкой вокруг н/мячей. Передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места. Игра «Передал - садись».
12		Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча.				Совершенствования	ОРУ. Передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты с ведением передачами мяча.
13		Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо с места.	Знать технику передачи мяча в движении.			Совершенствования	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски в кольцо с места. Игры «Мяч среднему», «Вороны и воробьи».
14		Совершенствование техники ведения мяча. Броски в кольцо.	Знать технику ведения мяча на месте и в движении.			Контрольный	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски в кольцо с места (к). Игра «Гонка мяча по кругу».
15		Подвижные игры с элементами баскетбола.				Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в колонне». Игры и эстафеты с разученными элементами баскетбола.
16		Акробатика. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в	Развитие самооценки на основе критериев успешности	Изучения нового материала	ОРУ. Акробатика (перекаты вперед – назад с опорой руками за головой, кувырок вперед, «мост», упр-я для мышц спины и пресса, полупагаты). Игра «Погрузка арбузов».

17		Элементы акробатики. Игры.	осанки.	парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	учебной деятельности; установки на здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (перекаты вперёд – назад с опорой руками за головой, кувырок вперёд, «мост», стойка на лопатках из положения лёжа, упр-я д. мышц спины и пресса). Игра «Лабиринт».
18		Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Знать технику выполнения перекатов, кувырка вперёд, стойки на лопатках, «моста» и опорного прыжка через козла.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности.  <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, опорного прыжка, иметь представление о правильной осанке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Совершенствования	ОРУ без предметов. Акробатика (кувырок вперёд, «мост», стойка на лопатках из положения лёжа). Опорный прыжок через козла (вскоч в упор стоя на коленях, соскок в глубину). Игра «Салки на одной ноге».
19	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Комбинированный				ОРУ без предметов. Акробатика (2 последовательных кувырка вперёд, стойка на лопатках перекатом назад и группировки сидя). Опорный прыжок через козла (вскоч в упор стоя на коленях, соскок в глубину). Игра «Ляпка».	
20	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Совершенствования				ОРУ без предметов. Акробатика (2 последовательных кувырка вперёд, стойка на лопатках перекатом назад и группировки сидя). Опорный прыжок через козла (вскоч в упор стоя на коленях, соскок махом рук). Игра «Белые медведи», «Класс, смирно!».	
21		«Весёлые гимнасты»	Знать и соблюдать правила игр и эстафет.		Развитие доброжелательности и отзывчивости	Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в шеренге». Игры и эстафеты с элементами акробатики.

### Ш четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11 ч), подвижные и спортивные игры (19 ч).</b>							
1		Метание в вертикальную цель. Игры.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча. Осваивать технику метания	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деят-сти. <i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физ-рой, описывать технику метания малого мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ при метании. ОРУ с м/мячами. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м). Игры «Слушай сигнал», «Охотники и утки».
2		Метание в вертикальную цель. Игры.	малого мяча в вертикальную цель. Осваивать технику метания			Совершенствования	Перестроение из 1-й шеренги в 2-ю. ОРУ с малыми мячами. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м, в круг). Игры «Ляпка», «Снайперы».
3		Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Игры.	малого мяча в горизонтальную цель. Учатся выполнять	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Метание в горизонтальную цель (ширина «окопа» 1 м, S = 4 м). Игры «Салки - выручалки», «Хитрая лиса».	
4		Метание в вертикальную цель. Игры.	перестроение из 1-й шеренги в 2-ю.			Контрольный	Перестроение из 1-й шеренги в 2-ю. ОРУ. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м). Работа на велотренажёре. Игра «Белые медведи».
5		Подвижные игры.	Разучить новые игры и эстафеты.	Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Игровой	Перестроение из 1-й шеренги в 2-ю. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с элементами	

							метания.
6		Ведение мяча. Передачи мяча от груди и от плеча. Игры.	Знать защитную стойку баскетболиста и перемещение в ней.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	Защитная стойка баскет-ста. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе и беге. Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча в пара. Игра «Не дай мяч водящему».
7	Передачи мяча от груди и от плеча. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры.	Осваивать технику ведения мяча в ходьбе и беге.	Комбинированный			ОРУ с в/мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча от груди и от плеча в тройках, броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры «Слушай сигнал», «Передал - садись».	
8	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры.	Осваивать технику передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении.	Комбинированный			ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча в движении, броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Мяч ловцу».	
9	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры.	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча с места.				Совершенствования	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча в движении, броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Не дай мяч водящему».
				<i>Познавательные:</i> описывать технику			



10		Броски в кольцо с места. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Контрольный	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение мяча «змейкой» вокруг н/б мячей. Броски в кольцо (к), работа н/б беговой дорожке. Эстафеты.
11	Игры с элементами баскетбола.	Игровой				Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ вариантом игры «Гонка мяча шеренге». Игры и эстафеты с передачами и ведением мяча бросками в кольцо.	
12	Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описать технику выполнения упр-й на скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба приставными шагами большими шагами и выпадами «горизонтальное» равновесие). Игра «Охотники и утки».
13	Равновесие. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.				Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (лазание на четвереньках разноим-м сп-м по ск-ке, ходьба с махом прямой ногой, «горизонтальное» равновесие соскок с поворотом). Игры «Салки на одной ноге», «Светофор».
14	Равновесие. Игры.					Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с махом прямой ногой, «горизонтальное» равновесие с подбрасыванием и ловлей мяча). Игры «Салки на одной ноге», «Светофор».

15		Равновесие. Лазание по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке и скамейке одноимённым и разноимённым способами.	<i>Коммуникативные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	ОРУ в движении. Равновесие (ходьба с ударом мяча о пол, ловлей его, соскок с поворотом), лазание по канату, работа на беговой дорожке. Игры «Белые медведи», «Посикоко»
16		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по канату в три приёма.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ. Лазание по г/стенке разноим-м способом, лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Прыгающие воробушки», «Так, и так».
17		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности при лазании по канату и гимнастической лестнице.	<i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по г/стенке разноим-м сп-м и по канату, прыжки через короткую ск-ку. Игры «Капканы», «Защита укрепления».
18		Лазание с перелезанием. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.			Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по скамейке с перелезанием на г/стенку одноим-м и разноим-м способами. Игра «Копна, озеро, тропинка».
19		Лазание по канату. Игры.				Контрольный	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ в движении. Лазание по канату, вращения обруча, работа на беговой дорожке. Игры «Смотри сигнал», «Лиса и куры».
20		Подвижные игры.				Игровой	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ вар-том игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с лазанием

							г/стенке, бегом, прыжками.
21		Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	«Улитка». ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с опорой руками за головой, кувырок вперёд, стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Прогулка».
22		Элементы акробатики. Игры.	Знать технику выполнения перекатов в группировке с опорой руками за головой, кувырка вперёд, стойки на лопатках,	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности.		Комбинированный	ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с опорой руками за головой, кувырок вперёд, упора присев перекатом назад стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Верёвочка под ногами».
23		Элементы акробатики. Игры.	«мостика» и упражнений для развития мышц спины и пресса.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке		Комбинированный	ОРУ. Акробатика («горизонтальное равновесие», 2 последовательных кувырка вперёд, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, упражнения для мышц спины и пресса). Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
24		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; осуществлять взаимный контроль.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (2 последовательных кувырка вперёд, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост»). Опорный прыжок через козла (вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук). Игры «Вороны и

			Осваивают технику опорного прыжка через козла.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).		воробьи».
25		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.	Знать технику выполнения кувырка вперед, перекатом назад стойки на лопатках, «мостика».	<i>Познавательные:</i> описывать технику опорного прыжка через козла, технику выполнения акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Совершенствования	ОРУ. Акробатика («горизонтальное равновесие»). 2 послед-х кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, «мост»). Опорный прыжок через козла. Игры «Удочка», «Карлики и великаны».
26		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.	Знать правила подвижных игр, разученных на уроке.			Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (комбинация из освоенных элементов). Опорный прыжок через козла (вскок в упор присев). Игры «Салки с ленточкой», «Класс смирно!».
27		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Контрольный	ОРУ под музыку. Акробатика (комбинация - к). Опорный прыжок через козла (вскок в упор присев). Игры «Бездомный заяц», «Так, и так».
28		Опорный прыжок через козла. Игры.				Контрольный	Фигурная маршировка «Слияние и дробление». ОРУ под музыку. Опорный прыжок через козла (к). Игры «Защита укрепления», «Запрещённое движение».
29		Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать правила	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные		Игровой	Фигурная маршировка «Слияние и дробление». ОРУ в движении. Игры «Перестрелка».

			подвижных игр и эстафет.	умения по взаимодействию в группах при разучивании игр. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия игроков. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения игр.			«Сбей кеглю», «Летает – не летает».
30		«Весёлые старты».			Игровой		Преодоление полосы препятствий. ОРУ вариантами игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты (соревнования между учащимися 4 «А» и 4 «Б» классов).

#### IV четверть

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (9 ч), кроссовая подготовка (9 ч), подвижные и спортивные игры (6 ч).</b>							
1		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания», правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику прыжка в высоту сп-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. ОРУ в движении. Прыжки в высоту сп-м «перешагивания» (h=60-65 см). Игра «Лабиринт».
2		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игры.				Совершенствования	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту способом «перешагивания» (через верёвочку h=65 - 70 см). Игры «Капканы», «Птицы гнезда».

3		Прыжки в высоту с бокового разбега. Игры.		м «перешагивания».		Контрольный	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с прямого разбега (через верёвочку $h = 45$ -см). Игры «Догони мяч», «Так, и так».
4		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. Осваивают технику равномерного бега.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комбинированный	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ у опоры Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками, бег 4 мин. Игра «Попади в хвост дракона».
5		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.		Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (на результат) бег 4 мин. Игры «Слушай сигнал», «Гонка мяча по кругу».
6		Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.				Комбинированный	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Солдаты и разведчики».
7		Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.		Совершенствования	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Светофор», «Охотники и утки».
8		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.				Комбинированный	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Салки

							мячом», «Попрыгунчики-воробушки».
9		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	Осваивают технику специальных беговых упражнений.  Осваивают технику равномерного бега.	<i>Коммуникативные:</i> предлагать помощь и сотрудничество; определять общую цель и пути ее достижения. <i>Регулятивные:</i> применять установленные правила в планировании способа решения;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)	Совершенствования	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Смотри сигнал», «Защита укрепления».
10		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Игры.	Учатся преодолевать малые препятствия.	предвосхищать результат.		Комбинированный	ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности 7 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Слушай сигнал», «Караси и щука».
11		Бег по пересечённой местности. Игры.	Знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; контролировать процесс и оценивать процесс и результат деятельности.		Совершенствования	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 7 мин. Игры «Летает – не летает», «Мячик вверх».
12		Бег 1000 м. Игры.				Учётный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 1000 м. Игры «Вороны и воробьи», «Не дай мяч водящему», «Запрещённое движение».
13		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Осваивают технику прыжков через длинную качающуюся и вертящуюся скакалку.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный и здоровый	Изучения нового материала	ОРУ со скакалкой. Прыжки через качающуюся (бокром) на двух ногах с поворотом кругом 15 пр.) и вертящуюся скакалку (вбежать, 5 пр. на двух

					образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		ногах и выбежать). Игра «Салки», «Лабиринт».
14		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Осваивают технику специальных беговых упражнений. Учатся соблюдать	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывать технику прыжка через качающуюся и вертящуюся скакалку, знать и соблюдать правила техники безопасности.		Совершенствования	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (боком, на двух ногах с поворотом кругом 15 пр.) и верт-ся ск-ку (вбежать, 15 пр. на двух ногах и выбежать). Игра «Солдаты и разведчики».
15		Прыжки через кач-ся и верт-ся скакалку. Игры.	правила подвижных игр и эстафет. Осваивают технику броска в кольцо.			Совершенствования	Перестроение уступами (9-6-3-на месте). ОРУ со ск-й. Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку (выполняют парами). Игры «Салки», «Защита укрепления».
16		Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры.				Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку за 40 сек (к). Бросок в кольцо. Игры «Мячик вверх», «Метко в цель», «Класс смирно!».
17		Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Осваивают технику бега на короткие дистанции, прыжка в длину с	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение	Изучения нового материала	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 2 x 25 м, прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка».



18		Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игры.	места. Знать правила проведения тестирования	анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Совершенствования	ОРУ в парах. Высокий старт с опорой на одну руку 2 x 30 м, прыжки в длину с места. Игры «Слушай сигнал», «Караси и щука».
19		Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с места.	прыжка в длину с места.  Осваивают технику прыжка в длину с разбега	описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Контрольный	ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с места (1 прыжок). Игры «Метко в цель», «Запрещённое движение».
20		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	способом «согнув ноги», многоскоков.			Изучения нового материала	ОРУ в движении. Многоскоки (3 прыжка). Прыжки в длину с разбега (5-7 шагов) способом «согнув ноги». Игры «Быстро по местам», «Перестрелка».
21		Многоскоки. Прыжки в длину сп-м «согнув ноги». Игры.				Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Гоним мяча в шеренге». Многоскоки (5 прыжков). Прыжки в длину с разбега (5-7 шагов) способом «согнув ноги». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
22		Метание мяча сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Осваивают технику метания м/мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Метание м/мяча способом «из-за спины через плечо». Игры «Салки – выручалки», «Третий лишний».
23		Метание на дальность. Игры.	Знать и соблюдать	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и		Совершенствования	ОРУ без предметов. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность. Игры «Летает – не летает».

			правила подвижных игр и эстафет.	сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывать технику метания на дальность			«Бездомный заяц».
24		Метание на дальность. Эстафеты.				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание м/мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
-------	--	------------------------	------------

1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Метод. пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	д	
3	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Магнитофон	д	
4	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.3	Козёл гимнастический	г	
4.4	Мост гимнастический подкидной	г	
4.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.6	Секундомер	г	
4.7	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.8	Маты гимнастические	г	
4.9	Мяч набивной (1 кг)	к	
4.10	Мяч малый (теннисный)	к	
4.11	Скакалка гимнастическая	к	
4.12	Палка гимнастическая	к	
4.13	Обруч гимнастический	г	
5	<b>Лёгкая атлетика</b>		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Мячи волейбольные	г	

6.4	Насос для накачивания мячей	Д	
6.5	Мячи футбольные	Г	
7	Спортивный зал (игровой)		
8	Пришкольный стадион (площадка)		
9	<b>Средства первой помощи</b>		
9.1	Аптечка медицинская	Д	

*Примечание.* Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (22—26 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.