

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение "Средняя школа пгт Опарино"
(КОГОбУ СШ пгт Опарино)**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического совета

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Е.А. Циунель

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Жилина О.А.
№83ОД от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3-4 классов

Опарино, 2023

**Пояснительная записка.
Рабочая программа по физической культуре
Для 3-4 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 класса составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начально общего образования»;
- Постановление №28 от 28.09.2020 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Примерная образовательная программа по физической культуре разработана на основе рабочей программы (ФГОС) В.И. Ляха, Физическая культура 1-4классы (М.:Просвещение,2014).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Личностные результаты

Обучающийся научится:

1. Формировать основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.
4. Овладевать начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
6. Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

7. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.

8. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимать и сопереживать чувствам других людей.

9. Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

10. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

1. Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2. Освоит способы решения проблем творческого и поискового характера
3. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха,
5. осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии
6. Использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач
7. Активно использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использовать различные способы поиска (в справочных источниках и сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета ,в том числе вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета .
9. Овладеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.
10. Овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
11. слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
12. Определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
13. Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
14. Овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

15. Овладеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

16. Работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Регулятивные результаты

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Ученик получит возможность научиться:

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

Коммуникативные результаты

Ученик 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;
- 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;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его 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;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Познавательные результаты

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач

Ученик *получит возможность научиться:*

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить речевое высказывание 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, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы
Общие предметные результаты освоения программы
Обучающийся получит возможность для формирования следующих общих предметных результатов:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактор успешной учебы и социализации,
- 2) овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)
- 3) формирования навыка систематического наблюдением за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) , показателей развития

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) , в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-о комплекса «Готов к труду и обороне»

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- Ø характеризовать историю о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- Ø обосновывать знания о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- Ø овладевать умениями о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- Ø овладевать умениями об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

ученик получит возможность научиться:

- Ø составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- Ø выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- Ø проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Ø составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- Ø вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

4 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- Ø характеризовать историю о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- Ø обосновывать знания о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- Ø обосновывать знания о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- Ø обосновывать знания о физической нагрузке и способах ее регулирования;

Ø обосновывать знания о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

ученик получит возможность научиться

- Ø вести дневник самонаблюдения;
- Ø выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Ø подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Ø выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Ø оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Содержание учебного предмета.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 2 часа в неделю.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается по 2 часа в неделю - 34 учебных недели (68 ч. в год).

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (66ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8ч)

Беговые упражнения (4ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения(2ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (2ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (35ч)

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*целит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (15 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (11ч)

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор»,
«Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висяе.
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
Лазание по канату.
Перелазание через коня.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
Прыжки группами на длинной скакалке.
Перелазание через гимнастического коня.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
Переноска партнера в парах.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
Поворот переступанием, спуски и подъемы в гору.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. (Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.)

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. (Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

Олимпийцы и паралимпийцы.)

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.(Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.)

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (66ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(8)

Беговые упражнения (4ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (2ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (2ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (35ч)

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (15 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (11ч)

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднятие ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции, спуски и подъемы, повороты на месте.

Контрольно-измерительные материалы

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-тематическое планирование 3 класс (68 часов, 34 недели)

	Наименование раздела, темы урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсное обеспечение, использованные ЭОР
			Предметные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Личностные		
	Футбол	3 часа					
1	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, жонглирование мячом, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	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	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
2	Совершенство вание техники футбола	Жонглирование мячом, удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, подвижные игры с мячом	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	
3	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, выполнение комбинаций из освоенных элементов, игра в мини-футбол	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, ударов мяча по воротам, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять удары мяча по ворота, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают	

						правила безопасности	
	Лёгкая атлетика	4 часа					
4	Основы знаний и умений легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно). Сдача контрольных нормативов.	Знать, какие организационно-методические требования применяются на легкой атлетики, как выполнять беговые упражнения, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
5	Бег 1000 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 1000 м, беговые упражнения, метание мяча. Сдача контрольных нормативов.	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее», правила игры футбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивная игра футбол	таблицы
6	Бег 30 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 30 м, беговые упражнения, метание мяча, игра в мини-футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила игры мини-футбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, мини-футбол	таблицы
7	Метание мяча, игра в мини-футбол. Контрольные нормативы по	Метание мяча, игра в мини-футбол. Сдача контрольных нормативов.	Знать как выполняется тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, правила подвижных игр и игры мини-футбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно-	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижные игры, игра в мини-футбол	

	ГТО.			цель. Познавательные: проходить тестирование метания меча на дальность, метать меч на дальность с разбега, играть в подвижные игры, в мини-футбол	сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
	Волейбол с подвижными играми	15 часов					
8	Основы знаний и умений волейбола	Техника безопасности на уроках волейбола, метание мяча (1кг), игровая стойка (вперёд), подвижные игры, бег 5 мин.	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках волейбола, как выполняется метания килограммового мяча из-за головы, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить метание мяча 1 кг, играть в подвижные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания меча 1кг, подвижные игры,	таблицы[1]
9	Тест на гибкость. Контрольные нормативы по ГТО.	Тест на гибкость, игровая стойка (вперёд), игровая стойка (в сторону), подвижные игры, бег 6 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
10	Игровая стойка (вперёд, в сторону)	Игровая стойка (вперёд), игровая стойка (в сторону), имитация передачи сверху, нижняя прямая подача с 2-3 м.	Знать, как выполняется игровая стойка после передвижения вперед, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить игровую стойку, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, игровая стойка, подвижная игра с мячом	[1]
11	Имитация передачи сверху	Имитация передачи сверху, нижняя прямая подача с 2-3 м., бросок из-за головы, передача сверху над собой, «Пионербол», <i>Играем все (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется имитация передачи сверху, тестирование по теме, правила подвижных игр «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить имитацию передачи сверху, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка с волейбольными мячами, передача сверху, подвижная игра	[2], [3], [4]

					нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
12	Нижняя прямая подача с 2-3 м	Нижняя прямая подача с 2-3 м, бросок из-за головы, передача сверху над собой, передача снизу над собой, «Пионербол», <i>Все на лыжи (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется нижняя прямая подача с 2-3 м, тестирование по теме, правила игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить нижняя прямая подача, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, нижняя прямая подача, тестирование по теме, подвижная игра «Пионербол»	
13	Бросок из-за головы	Бросок из-за головы, передача сверху над собой, передача снизу над собой, чередование передач, «Пионербол», <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется бросок мяча из-за головы, тестирование по теме, правила игры «Пионербол» в 3 касания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить бросок мяча из-за головы, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, бросок мяча из-за головы, тестирование по теме, подвижная игра «Пионербол»	
14	Передача сверху над собой	Передача сверху над собой, передача снизу над собой, чередование передач, приём мяча снизу, «Пионербол»	Знать, как выполняется передача сверху, правила игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить передачу сверху, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача сверху, подвижная игра «Пионербол»	
15	Передача снизу над собой	Передача снизу над собой, чередование передач, приём мяча снизу, «Пионербол», «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется передача снизу, правила игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить передачу снизу, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача снизу, подвижная игра «Пионербол»	
16	Чередование передач	Чередование передач, приём мяча снизу, «Пионербол», «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется чередование передач, правила игры «Пионербол» в 3 касания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной	Разминка с волейбольными мячами, чередование передач, подвижная игра «Пионербол»	

				хранить заданную цель. Познавательные: выполнить чередование передач, играть в подвижную игру «Пионербол»	роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
17	Приём мяча снизу	Приём мяча снизу, «Пионербол в 3 касания», «Пионербол с атакующей передачей», подвижные игры на быстроту и прыгучесть	Знать, как выполняется прием мяча снизу, правила игры «Пионербол с атакующей передачей», «Пионербол с волейбольной атакой»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить прием мяча снизу, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, прием мяча снизу, подвижная игра «Пионербол»	
18-21	Подготовительные игры к волейболу (4 часа)	«Пионербол в 3 касания», «Пионербол с атакующей передачей», подвижные игры на быстроту и прыгучесть	Знать правила подготовительных игр к волейболу	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, играть в подготовительные игры к волейболу	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, подготовительные игры к волейболу	[2], [3], [4]
22	Подвижные игры	Подвижные игры: «Космонавты», «Белые медведи» «Прыжки по полосам», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», варианты игры «Утки-охотники», варианты игры «Перестрелка», различные варианты игры «Пионербол»	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить комплекс упражнений на силу и прыгучесть, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на силу и прыгучесть, игра в подвижные игры	
	Баскетбол	14 часа					

23	Основы знаний и умений баскетбола	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок, развитие силы, подвижные игры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках баскетбола, как выполняется тройной прыжок, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр. Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. Познавательные: выполнить тройной прыжок, тест по теме, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тройной прыжок, тестирование по теме, подвижные игры,	[1]
24	Подтягивание, подвижные игры. Контрольные нормативы по ГТО.	Подтягивание, стойка игрока, развитие силы, быстроты, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется подтягивания на низкой и высокой перекладины, правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, тест по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование подтягиваний, тест по теме, подвижная игра «Волк во рву»	таблицы[1]
25	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Контрольные нормативы по ГТО.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, стойка игрока, приставные шаги боком, развитие быстроты, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тестирования отжимания от пола, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование отжиманий, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование отжиманий, тест по теме, подвижные игры с мячом	таблицы[1]
26	Стойка игрока, совершенствование техники	Стойка игрока, приставные шаги боком, бег с изменением скорости, бег спиной вперед	Знать, как выполняется стойка игрока, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить игровую стойку, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, стойка игрока, подвижные игры с мячом	[1]
27	Приставные шаги боком	Приставные шаги боком, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, приставные шаги вперед,	Знать, как выполняется приставные шаги боком, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги боком, тестирование по теме,	

		<i>Бег, ходьба, прыжки, метание (компьютерный тест MyTestX)</i>		Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить приставные шаги боком, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	подвижные игры с мячом	
28	Бег спиной вперёд, с изменением скорости и направления	Бег спиной вперёд, приставные шаги вперёд, вышагивание, остановка прыжком с мячом после передачи, <i>Основные внутренние органы (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется бег спиной вперед, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить бег спиной вперед, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег спиной вперед, тест по теме, подвижные игры с мячом	
29	Приставные шаги вперёд, назад	Приставные шаги вперёд, вышагивание, остановка прыжком с мячом, передача мяча от груди с места, <i>Скелет (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется приставные шаги назад, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить приставные шаги вперед, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги вперед, тестирование по теме, подвижные игры с мячом	
30	Вышагивание, совершенствование техники	Вышагивание, остановка прыжком с мячом, передача мяча от груди с места, передача от плеча с места, <i>Мышцы (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется вышагивание, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить вышагивание, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование по теме, вышагивание, подвижные игры с мячом	
31	Остановка прыжком с мячом	Остановка прыжком с мячом после передачи, передача мяча от груди с места, передача от плеча с места, ведение по прямой, <i>Осанка (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется остановка прыжком после ведения, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить остановку прыжком после ведения, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование по теме, остановка прыжком после ведения подвижные игры с мячом	
32	Передача мяча от груди, от плеча с места	Передача мяча от груди с места, передача от плеча с места, ведение по прямой,	Знать, как выполняется передача от груди с места, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с баскетбольными мячами, тест по теме, передача от	[5], [6], [7]

		приставные шаги назад, <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>		Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить передачу от груди, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	груди, подвижные игры с мячом	
33	Ведение по прямой с изменением скорости	Ведение по прямой, приставные шаги назад, скрестный шаг, бег с изменением направления	Знать, как выполняется ведение по прямой, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить ведение по прямой, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ведение по прямой, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
34	Ловля, передача мяча со сменой мест	Ловля, передача мяча со сменой мест, игра «Утки-охотники с ведением мяча», игра «Не давай мяч водящему», игра «Мяч ловцу», подвижные игры на ловкость и быстроту	Знать, как выполняется ловля, передача мяча со сменой мест, правила подвижных игр с мячом, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: ловля, передача мяча со сменой мест, обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ловлю, передачу мяча со сменой мест, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
35	Бег 3x10 м, правила игры	Бег 3x10 м, игра в мини-баскетбол, учебная игра с заданиями, подвижные игры на передачи, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, бег 3 мин.	Знать технику челночного бега, правила игры баскетбол, подвижных игр на передачу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры на передачу, учебную игру с заданиями по баскетболу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, челночный бег, подвижные игры на передачу, спортивная игра баскетбол	
36	Поднимание туловища, игра в мини-баскетбол. Контрольные нормативы по ГТО	Поднимание туловища, учебная игра по упрощенным правилам, подвижные игры на бросок, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, судейство, бег 4 мин. Сдача	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы

		контрольных нормативов.		подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
	Лыжная подготовка с основами знаний	14 часов					
37-38	Основы знаний и умений лыжного спорта. Спуск в высокой стойке..	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря, имитация лыжных ходов, круговая тренировка	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовке, имитация лыжных ходов	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований лыжных гонок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, имитация лыжных ходов	[8]
39-40	Попеременный двухшажный ход с палками Подъем лесенкой	Попеременный двухшажный ход без палок, попеременный двухшажный ход с палками, спуск в высокой стойке, подъем лесенкой, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику выполнения подъема лесенкой, повороты переступанием в движении	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнить подъем лесенкой, повороты переступанием в движении спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в основной стойке, повороты переступанием на месте, прохождение дистанции до 1 км равномерно	
41-42	Элементы техники лыжных ходов Спуск в низкой стойке	Попеременный двухшажный ход без палок, попеременный двухшажный ход с палками, спуск в высокой стойке, подъем лесенкой, спуск в низкой стойке, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, элементы лыжных ходов	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, элементы техники лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
43-44	Попеременный двухшажный ход без палок Спуск в высокой стойке	Попеременный двухшажный ход без палок, попеременный двухшажный ход с палками, спуск в высокой стойке, подъем лесенкой, спуск в низкой стойке, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также спуск с пологих склонов	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, спуск с пологих склонов в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, спуск с пологих склонов в основной стойке	

45-46	Попеременный двухшажный ход с палками Подъём лесенкой	Попеременный двухшажный ход с палками, спуск в низкой стойке, подъём лесенкой, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику подъема лесенкой, элементы техники лыжных ходов	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнить подъем лесенкой спускаться со склона в низкой стойке, элементы техники лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом», повороты переступанием на месте	
47-48	Спуск в низкой стойке Прохождение до 2 км (равномерно)	Спуск в низкой стойке, прохождение до 2 км (равномерно), подвижные игры	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, прохождение дистанции до 2 км равномерно	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
49-50	Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры Контрольные нормативы по ГТО	Прохождение дистанции 1 км., подвижные игры Сдача контрольных нормативов	Знать технику лыжных ходов, технику спуска со склона, пройти контрольную дистанцию 1 км, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: пройти дистанцию 1 км, низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Прохождение дистанции 1 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	
	Гимнастика с элементами акробатики	11 часов					
51	Основы знаний и умений гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения	Знать, какие требования и правила применяются на уроках гимнастике, тестирование по теме, как выполняется тест на силу, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнить тест на силу, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, выполнение теста на силу рук, тестирование по теме, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	[1]

52	Поднимание ног	Поднимание ног, перестроения, кувырок вперёд	Знать правила выполнения поднимания ног, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнить поднимания ног на шведской стенке, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения норматива поднимания ног на шведской стенке, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
53	Поднимание туловища	Поднимание туловища, перестроения, кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, , подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
54	Тест на силу рук	Тест на силу рук, кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании	Знать, как выполняется тест на силу рук, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные : проходить тест на силу рук, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на матах, выполнения теста на силу рук, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы[1]
55	Тест на гибкость Контрольные нормативы ГТО	Тест на гибкость, кувырки вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на гибкость, тестирование по теме, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить тест на гибкость, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на матах, выполнения теста на гибкость, тестирование по теме, подвижная игра «Удочка» Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	таблицы[1]
56	Кувырок вперед	Кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад, тест по теме, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, тест по теме, подвижная игра «Удочка»	[1]

				находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, тест по теме, играть в подвижную игру «Удочка»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
57	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры <i>Сердце и кровеносные сосуды (компьютерный тест MyTestX.)</i> Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, тестирование по теме, правила подвижной игры «Третий лишний»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить стойку на лопатках с помощью и без помощи рук, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, стойка на лопатках, тестирование по теме, подвижная игра «Третий лишний»	
58	Гимнастический мост	Гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, <i>Органы чувств (компьютерный тест MyTestX.)</i> Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, тестирование по теме, правила подвижной игры «Вызов номеров»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять гимнастический мост из положения лежа, стоя, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, гимнастический мост, тестирование по теме, подвижная игра «Вызов номеров»	
59	Приземление при прыгивании	Приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, <i>Личная гигиена (компьютерный тест MyTestX.)</i> Основы туризма.	Знать, как правильно выполнять приземление при прыгивании, тестирование по теме, правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять приземление при прыгивании, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Приземление при прыгивании, тестирование по теме, подвижная игра «Волк во рву»	
60	Упражнение на равновесие	Упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, тестирование по теме, правила подвижной игры «Салки и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гим-	

		игры, <i>Закаливание (компьютерный тест MyTestX)</i> . Основы туризма.	мяч»	помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, приземление при спрыгивании, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	настическом бревне, приземление при спрыгивании, подвижная игра «Салки и мяч»	
61	Лазание и перелезание, висы и опоры	Лазание и перелезание, висы и опоры, подвижные игры, <i>Бодрость, грация, координация (компьютерный тест MyTestX)</i> . Основы туризма.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения вися завесом одной и двумя ногами, тестирование по теме, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, приземление при спрыгивании, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с гимнастическими палками, ланье по гимнастической стенке, приземление при спрыгивании, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	
	Лёгкая атлетика	4 часа					
62	Основы знаний и умений лёгкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, бег 4 мин., <i>Жизненно важное умение (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать, какие требования и правила применяются на уроках легкой атлетики, как выполняются различные виды прыжков, тестирование по теме, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила применяемых на уроках, выполнять различные виды прыжков, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	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	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, различные виды прыжков, тестирование по теме, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
63	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту, беговые упражнения, высокий старт, бег 6 мин.	Знать, как выполнять прыжок в высоту, правила подвижных игр, эстафет	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в даину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, прыжок в высоту, спортивная игра «Футбол»	
64	Бег 30 м, 60 м. беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 30 м, 60 м., беговые упражнения, высокий старт, прыжок в длину с разбега, бег 1 км. (низкая интенсивность). Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м, спортивная игра футбол	таблицы

					формирование установки на безопасный образ жизни		
65	Бег 1000 м, игра в мини-футбол. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 1000 м, прыжок в длину с разбега, учебные упражнения и игра в мини-футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры футбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, спортивная игра футбол	таблицы
	Футбол	3 часа					
66	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
67	Удары по воротам на точность	Удары по воротам на точность, ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в мини-футбол	Знать правила выполнения жонглирования мяча, ударов по воротам, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, удары по воротам, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
68	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра в мини футбол.	Ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в футбол с заданиями, взаимодействия в нападении 3х0, правила игры	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, ведения мяча с изменением направления движений, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять удары по воротам, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, со-	

						блюдают правила безопасности	
--	--	--	--	--	--	------------------------------	--

Учебно-тематическое планирование 4 класс (68 часов, 34 недели)

	Наименование раздела, темы урока.	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсное обеспечение, использованные ЭОР
			Предметные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Личностные		
	Футбол	3 часа					
1	Основы знаний и умений футбола.	Техника безопасности на уроках футбола, жонглирование мячом, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	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	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
2	Жонглирование мячом	Жонглирование мячом, удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Знать правила выполнения жонглирования мяча, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
3	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Совершенствование техники футбола	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, выполнение комбинаций из освоенных элементов, игра в мини-футбол	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять удары по воротам, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	Лёгкая атлетика	4 часа					
4	Основы знаний и	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики,	Знать, какие организационно-методические требования применяются на легкой	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,	Раскрывают значение легкоатлетических	

	умений лёгкой атлетики. Прыжок в длину с места. Контрольные нормативы по ГТО	беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно). Сдача контрольных нормативов	атлетики, как выполнять беговые упражнения, правила подвижных игр с мячом	и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений.	организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
5	Бег 30 м, 60м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 30 м, беговые упражнения, метание мяча, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила игры футбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, спортивная игра футбол	таблицы
6	Метание мяча, игра в футбол. Контрольные нормативы по ГТО	Метание мяча, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать как выполняется тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, правила подвижных игр и игры футбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижные игры, в футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижные игры, игра в футбол	
7	Бег 1000 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 1000 м, беговые упражнения, метание мяча, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее», правила игры футбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивная игра футбол	таблицы

					безопасный образ жизни		
	Волейбол с подвижным и играми	15 часов					
8	Основы знаний и умений волейбола	Техника безопасности на уроках волейбола, поднимание туловища, подвижные игры, бег 4 мин., <i>Вода и питьевой режим (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках волейбола, как выполняется поднимание туловища на технику, правила подвижных игр с мячом, выполнить тест по теме	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование поднимание туловища на технику, тестирование по теме, играть в подвижные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование поднимания туловища на технику, тестирование по теме, подвижные игры,	таблицы[1]
9	Метание мяча (1кг)	Метание мяча (1кг), игровая стойка после передвижения в сторону, подвижные игры, бег 5 мин., <i>Тренировка ума и характера (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать как выполняется метания мяча 1кг, выполнить тест по теме, правила подвижных игр	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча 1кг, тестирование по теме, играть в подвижные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча 1кг, тестирование по теме, подвижные игры,	[1]
10	Тест на гибкость. Контрольные нормативы по ГТО	Тест на гибкость, игровая стойка после передвижения в сторону, игровая стойка после передвижения назад, подвижные игры, бег 6 мин., <i>Играем все (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы[1]
11	Игровая стойка после передвижения в сторону, назад.	Игровая стойка после передвижения в сторону, игровая стойка после передвижения назад, передача сверху над собой, передача снизу над собой, «Пионербол», <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест</i>	Знать, как выполняется игровая стойка после передвижения в сторону, тестирование по теме, правила игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить игровую стойку, тест по теме, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Разминка с волейбольными мячами, игровая стойка тестирование по теме, подвижная игра «Пионербол»	таблицы[1], [2], [3], [4]

		<i>MyTestX</i>			сочувствия другим людям		
12	Передача сверху над собой	Передача сверху над собой, передача снизу над собой, нижняя прямая подача с 2-4 м., чередование передач, «Пионербол»	Знать, как выполняется передача сверху, правила игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить передачу сверху, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача сверху, подвижная игра «Пионербол»	
13	Передача снизу над собой	Передача снизу над собой, нижняя прямая подача с 2-4 м., чередование передач, бросок мяча из-за головы, «Пионербол»	Знать, как выполняется передача снизу, правила игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить передачу снизу, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача снизу, подвижная игра «Пионербол»	
14	Нижняя прямая подача с 2-4 м.	Нижняя прямая подача с 2-4 м., чередование передач, бросок мяча из-за головы, верхняя прямая подача с 2-3 м., «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется нижняя прямая подача, правила игры «Пионербол» в 3 касания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить нижняя прямая подача, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подача снизу, подвижная игра «Пионербол»	
15	Чередование передач	Чередование передач, бросок мяча из-за головы, верхняя прямая подача с 2-3 м., нападающий удар с собственного набрасывания, «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется чередование передач, правила игры «Пионербол» в 3 касания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить чередование передач, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, чередование передач, подвижная игра «Пионербол»	
16	Бросок мяча из-за головы	Бросок мяча из-за головы, верхняя прямая подача с 2-3 м., нападающий удар с собственного набрасывания, нижняя боковая подача с 2-4 м., «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется бросок мяча из-за головы, правила игры «Пионербол» в 3 касания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить бросок мяча из-за головы, играть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Разминка с волейбольными мячами, бросок мяча из-за головы, подвижная игра «Пионербол»	

				в подвижную игру «Пионербол»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
17	Верхняя прямая подача с 2-3 м	Верхняя прямая подача с 2-3 м, нападающий удар с собственного набрасывания, нижняя боковая подача с 2-4 м, приём мяча снизу, «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется верхняя подача, правила игры «Пионербол» в 3 касания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить верхнюю подачу, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, верхняя подача, подвижная игра «Пионербол»	
18	Нападающий удар	Нападающий удар с собственного набрасывания, нижняя боковая подача с 2-4 м, приём мяча снизу, упражнение. «Первая передача», «Пионербол с атакующей передачей»	Знать, как выполняется нападающий удар с собственного набрасывания, правила игры «Пионербол с атакующей передачей»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить нападающий удар, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, нападающий удар, подвижная игра «Пионербол»	[2], [3], [4]
19	Нижняя боковая подача с 2-4 м	Нижняя боковая подача с 2-4 м, Приём мяча снизу, приём мяча снизу, упражнение. «Первая передача», «Пионербол с атакующей передачей», «Пионербол с волейбольной атакой», комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Знать, как выполняется нижняя боковая подача, правила игры «Пионербол с атакующей передачей», «Пионербол с волейбольной атакой»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить нижнюю боковую подачу, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, нижняя боковая подача, подвижная игра «Пионербол»	[2], [3], [4]
20	Приём мяча снизу	Приём мяча снизу, упражнение. «Первая передача», «Пионербол с атакующей передачей», «Пионербол с волейбольной атакой», комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Знать, как выполняется прием мяча снизу, правила игры «Пионербол с атакующей передачей», «Пионербол с волейбольной атакой»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить прием мяча снизу, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, прием мяча снизу, подвижная игра «Пионербол»	
21	Упражнение «Первая передача»	Упражнение. «Первая передача», «Пионербол с атакующей передачей»,	Знать, как выполняется упражнение «Первая передача», правила игры «Пионербол с атакующей передачей»,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на быстроту и	[2], [3], [4]

		«Пионербол с волейбольной атакой», «Пионербол с волейбольным приёмом», комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	«Пионербол с волейбольной атакой»	коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить упражнение «Первая передача», комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, играть в подвижную игру «Пионербол»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	прыгучесть, упражнение «Первая передача», подвижная игра «Пионербол»	
22	Правила соревнований	Игра в волейбол с заданиями, правила игры, комплекс упражнений на силу и прыгучесть	Знать правила игры волейбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить комплекс упражнений на силу и прыгучесть, играть в волейбол с заданиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на силу и прыгучесть, игра волейбол	
	Баскетбол	14 часа					
23	Основы знаний и умений баскетбола	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок, развитие силы, подвижные игры, <i>Твои физические способности (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках баскетбола, как выполняется тройной прыжок, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр. Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. Познавательные: выполнить тройной прыжок, тест по теме, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тройной прыжок, тестирование по теме, подвижные игры,	[1]
24	Подтягивание, подвижные игры. Контрольные нормативы по ГТО	Подтягивание, бег с изменением скорости, развитие силы, быстроты, подвижные игры, <i>Мозг и нервная система (компьютерный тест MyTestX).</i> Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется подтягивания на низкой и высокой перекладине, тест по теме, правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, тест по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование подтягиваний, тест по теме, подвижная игра «Волк во рву»	таблицы[1]
25	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, бег с изменением скорости, бег спиной вперёд, развитие	Знать, как выполняется тестирования отжимания от пола, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование отжиманий, тест по теме, подвижные	таблицы[1]

	Контрольные нормативы по ГТО	быстроты, подвижные игры, <i>Органы дыхания (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов		Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование отжиманий, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	игры с мячом	
26	Бег спиной впедед, с изменением скорости и направления	Бег с изменением скорости, бег спиной вперёд, приставные шаги вперёд, вышагивание, <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется бег с изменением скорости, тест по темам, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить бег с изменением скорости, тест по темам, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег с изменением скорости, тест по темам, подвижные игры с мячом	[1]
27	Приставные шаги вперёд и назад	Приставные шаги вперёд, вышагивание, приставные шаги назад, скрестный шаг	Знать, как выполняется приставные шаги вперед, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить приставные шаги вперед, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги вперед, подвижные игры с мячом	
28	Вышагивание, скрестный шаг	Вышагивание, приставные шаги назад, скрестный шаг, бег с изменением направления	Знать, как выполняется вышагивание, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить вышагивание, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, вышагивание, подвижные игры с мячом	
29	Ловля, передача мяча со сменой мест	Ловля, передача мяча со сменой мест, взаимодействие «передай мяч и выйди», игра «Мяч ловцу», игра «Борьба за мяч», подвижные игры на ведение, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Знать, как выполняется ловля, передача мяча со сменой мест, правила подвижных игр с мячом, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: ловля, передача мяча со сменой мест, обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ловлю, передачу мяча со сменой мест, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
30	Остановка в два шага	Остановка в два шага, остановка прыжком после	Знать, как выполняется остановка в два шага, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Разминка с баскетбольными мячами,	[5], [6], [7]

		ведения, передача от плеча , ведение с изменением скорости		устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить остановку в два шага, играть в подвижные игры с мячом	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	остановка в два шага, подвижные игры с мячом	
31	Остановка прыжком после ведения	Остановка прыжком после ведения, передача от плеча, ведение с изменением скорости, бросок одной рукой с места	Знать, как выполняется остановка прыжком после ведения, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить остановку прыжком после ведения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, остановка прыжком после ведения подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
32	Передача от плеча, от груди	Передача от плеча, ведение с изменением скорости, бросок одной рукой с места, бросок в движении после ловли	Знать, как выполняется передача от плеча, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить передачу от плеча, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, передача от плеча, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
33	Бросок одной рукой с места. После ловли	Бросок одной рукой с места, бросок в движении после ловли, передвижение защитника, остановка в два шага после ловли	Знать, как выполняется бросок одной рукой, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить бросок одной рукой с места, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бросок одной рукой, подвижные игры с мячом	

34	Передвижение защитника	Передвижение защитника, остановка в два шага после ловли, вырывание мяча, ловля, передача мяча со сменой мест, подвижные игры на ловкость и быстроту	Знать, как выполняется передвижение в защитной стойке, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить передвижение в защитной стойке, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, передвижение в защитной стойке, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
35	Бег 3x10 м, правила игры	Бег 3x10 м, игра в мини-баскетбол, учебная игра с заданиями, подвижные игры на передачи, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, бег 3 мин.	Знать технику челночного бега, правила игры баскетбол, подвижных игр на передачу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры на передачу, учебную игру с заданиями по баскетболу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, челночный бег, подвижные игры на передачу, спортивная игра баскетбол	
36	Поднимание туловища, учебная игра. Контрольные нормативы по ГТО	Поднимание туловища, учебная игра по упрощённым правилам, подвижные игры на бросок, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, судейство, бег 4 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
	Лыжная подготовка с основами знаний	14 часов					
37-38	Основы знаний и умений лыжного спорта. Попеременный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря, имитация лыжных ходов, круговая тренировка	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовке, имитация лыжных ходов	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. Познавательные: общеучебные – выбирать	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, имитация лыжных ходов	[8]

	двухшажный ход Спуски с пологих склонов			наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	соревнований лыжных гонок		
39-40	Подъём лесенкой Повороты переступанием в движении	Попеременный двухшажный ход, спуски с пологих склонов, подъём лесенкой, повороты переступанием в движении, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику выполнения подъема лесенкой, повороты переступанием в движении	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнить подъем лесенкой, повороты переступанием в движении спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в основной стойке, повороты переступанием на месте, прохождение дистанции до 1 км равномерно	
41-42	Торможение плугом Совершенствование изученных элементов	Попеременный двухшажный ход, спуски с пологих склонов (с), подъём лесенкой, повороты переступанием в движении, торможение плугом, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику спуска со склона в низкой стойке,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
43-44	Попеременный двухшажный ход Спуски с пологих склонов	Попеременный двухшажный ход, подъём лесенкой, повороты переступанием в движении, спуски с пологих склонов, торможение плугом, торможение упором, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также спуск с пологих склонов	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, спуск с пологих склонов в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, спуск с пологих склонов в основной стойке	
45-46	Подъём лесенкой Повороты переступанием в движении	Подъём лесенкой, торможение плугом, торможение упором, повороты переступанием в движении, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику подъема лесенкой, повороты переступанием в движении	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнить подъем лесенкой спускаться со склона в низкой стойке, повороты переступанием на месте	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом», повороты переступанием на месте	

47-48	Торможение плугом Прохождение до 2 км	Торможение плугом, торможение упором, прохождение до 2 км (равномерно), подвижные игры	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
49	Прохождение дистанции 1 км Подвижные игры Контрольные нормативы по ГТО	Прохождение дистанции 1 км., торможение упором, подвижные игры Сдача контрольных нормативов	Знать технику лыжных ходов, технику спуска со склона, пройти контрольную дистанцию 1 км, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: пройти дистанцию 1 км, низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Прохождение дистанции 1 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	
	Гимнастика с элементами акробатики	11 часов					
50	Основы знаний и умений гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения, <i>Спортивная одежда и обувь (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, какие требования и правила применяются на уроках гимнастике, тестирование по теме, как выполняется тест на силу, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнить тест на силу, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, выполнение теста на силу рук, тестирование по теме, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	[1]
51	Поднимание ног, подвижные игры	Поднимание ног, перестроения, кувырок назад, подвижные игры, <i>Самоконтроль (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать правила выполнения поднимания ног, тестирование по теме, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнить поднимание ног на шведской стенке, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения норматива поднимания ног на шведской стенке, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	[1]

52	Поднимание туловища, кувырки. Контрольные нормативы по ГТО	Поднимание туловища, перестроения, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, <i>Первая помощь при травмах (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование по теме, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища за 30 с, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
53	Тест на силу рук, стойка на лопатках. Контрольные нормативы по ГТО	Тест на силу рук, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, <i>Бодрость, грация, координация (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на силу рук, тестирование по теме, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить тест на силу рук, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на матах, выполнения теста на силу рук, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы[1]
54	Тест на гибкость Контрольные нормативы по ГТО	Тест на гибкость, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок, <i>Жизненно важное умение (компьютерный тест MyTestX)</i> Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на гибкость, тестирование по теме, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить тест на гибкость, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на матах, выполнения теста на гибкость, тестирование по теме, подвижная игра «Удочка» Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	таблицы[1]
55	Кувырки вперёд и назад	Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок, <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i> Основы туризма.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад, тест по теме, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, тест по теме, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, тест по теме, подвижная игра «Удочка»	[1]
56	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок,	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Третий лишний»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Разминка на матах, стойка на лопатках, подвижная	

		упражнение на равновесие. Основы туризма.		соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить стойку на лопатках с помощью и без помощи рук, играть в подвижную игру «Третий лишний»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	игра «Третий лишний»	
57	Гимнастический мост	Гимнастический мост, опорный прыжок, упражнение на равновесие, лазание и перелезание. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Вызов номеров»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять гимнастический мост из положения лежа, стоя, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, гимнастический мост, подвижная игра «Вызов номеров»	
58	Опорный прыжок	Опорный прыжок, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры . Основы туризма.	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжок через козла, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка прыжки через козла, подвижная игра «Волк во рву»	
59	Упражнение на равновесие	Упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры , подвижные игры. Основы туризма.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»	
60	Лазание и перелезание, висы и	Лазание и перелезание, висы и упоры , подвижные игры. Основы туризма.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения вися за веревку одной и двумя ногами, правила подвижной	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с гимнастическими палками, ланье по гимнастической стенке, вис	

	упоры, подвижные игры		игры «Ловля обезьян с мячом»	коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	
	Лёгкая атлетика	4 часа					
61	Основы знаний и умений лёгкой атлетики. Прыжок в длину с разбега. Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, бег 4 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать, какие требования и правила применяются на уроках легкой атлетики, как выполняются различные виды прыжков, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать правила применяемых на уроках, выполнять различные виды прыжков, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	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	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, различные виды прыжков подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
62	Прыжок в длину с разбега, прыжковые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Прыжок в длину с места, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, бег 5 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполнять прыжок в длину с места, правила подвижных игр, эстафет	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, прыжок в длину, с разбега, спортивная игра «Футбол»	таблицы
63	Прыжок в высоту, прыжковые упражнения	Прыжок в высоту, беговые упражнения, высокий старт, бег 6 мин.	Знать, как выполнять прыжок в высоту, правила подвижных игр, эстафет	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, прыжок в высоту, спортивная игра «Футбол»	
64	Бег 30 м, 60 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 30 м, беговые упражнения, высокий старт, прыжок в длину с разбега, бег 1 км. (низкая интенсивность), учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, правила игры футбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м, спортивная игра футбол	таблицы

					формирование установки на безопасный образ жизни		
65	Бег 1000 м, игра в футбол. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 1000 м, прыжок в длину с разбега, прыжковые упражнения, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры футбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м спортивная игра футбол	таблицы
	Футбол	3 часа					
66	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
67	Удары по воротам на точность	Удары по воротам на точность, ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в мини-футбол	Знать правила выполнения жонглирования мяча, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	
68	Ведение мяча с изменением направления движения, вырывание и отбор мяча, игра в мини футбол.	Ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в футбол с заданиями, взаимодействия в нападении 3x0 и 3x1, правила игры	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять удары по воротам, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов,	

Литература для учителя

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.: ил.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с.: ил.
3. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод.пособие / Байбородова Л.В. и др.– М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004. – 248 с.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 3. – Легкая атлетика. – М.: Советский спорт, 2004. – 72 с.: ил.
5. Г.А. Баландин, Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 1. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.: ил.
6. Ежов С.А. Тетрадь учителя физической культуры. Учебно-методическое пособие – Опарино, 2007. – 56 с.
7. Ежов С.А. «["От пионербола к волейболу" - 10 подводящих игр и упражнений](#)» статья (Фестиваль «Открытый урок» 2008 / 2009 года)

Цифровые образовательные ресурсы

1. компьютерный тест MyTestX;
2. <http://www.volley4all.net/>;
3. <http://o-volley.ru/>;
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>;
5. <http://www.uchportal.ru/>;
6. <http://uroki-online.com/sport/>;
7. <http://sport-lessons.com/teamgames/>;
8. <http://ski-kiev.narod.ru/videofiles.htm>
9. Электронные таблицы для оперативной оценки в «Губернаторских тестах»