

Утверждено:
Директор
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»
_____/Бурова Ю. Н./
Приказ №152/1-П от «30» августа 2021г

**Аннотация к рабочей программе по предмету
«Физическая культура» (1 -4класс) на учебный год.**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса составлена на основе:

Программа составлена на основе:
обязательного минимума содержания Федерального Государственного Образовательного стандарта (II поколение) начального общего образования;
Программы по физической культуре (стандарты второго поколения, начальная школа) 4-е изд.-М.:Просвещение 2014г.;
Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2016г;
Базисного учебного плана МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ».

Рабочая программа ориентирована на использование учебника

Программа рассчитана на использование учебника: «Физическая культура 1-4 кл.»В.И.ЛяхМ.:Просвещение 2017.
Профилактика близорукости школьников. Т.С.Одулова; Москва:
«ВАКО». 2014.

Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2012.

Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014.

Лях В.И. Физическая культура. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.

Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010.

Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2013.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Информационное обеспечение

1. www.edu.ru.
2. www.ed.gov.ru.
3. www.lseptember.ru.

4. www.festival.1september.ru.
www.fizkultura-na5.ru

Цель и задачи:

формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» в 1-4 классе сформулированы задачи:

укрепление здоровья учащихся 1-4 класса посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

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

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общее количество часов, отводимых на изучение предмета:

Программа рассчитана на 99 часов в год (1 класс), по 102 часа в год (2-4 классах).

Основные образовательные технологии:

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» используются традиционные, инновационные технологии обучения. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, в том числе ИКТ,)

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой, метод круговой тренировки.).

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа,

Формы контроля:

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, оценивать личностные показатели физической подготовленности, достигнутые учеником за определенное время (сентябрь-май). Учет техники выполнения с учетом индивидуальных особенностей учащихся и состояния здоровья

Структура рабочей программы:

Рабочая программа составлена в соответствии с «Положением о разработке и процедуре утверждения рабочих программ по учебным предметам МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ».

Составитель:

Шальнова А.И., учитель физической культуры.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе для учащихся 1 класса

Рабочая программа по физической культуре представляет собой нормативно-управленческий документ МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ», характеризующий систему образовательной деятельности по учебному курсу «Физическая культура» в 1 классе на базовом уровне, специальными целями которого являются формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа составлена на основе: обязательного минимума содержания Федерального Государственного Образовательного стандарта (II поколение) начального общего образования; Программы по физической культуре (стандарты второго поколения, начальная школа) 4-е изд.-М.:Просвещение 2014г.;

Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2016г:

Базисного учебного плана МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ».

Программа рассчитана на использование учебника: «Физическая культура 1-4 кл.» В.И.Лях , издательство «Просвещение» 2017г.

Цели: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» в 1 классе сформулированы задачи:

- укрепление здоровья учащихся 1 класса посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Универсальные компетентности учащихся 1 класса;

- ✓ Умение организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели, активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать в достижении общих целей.
- ✓ Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Рабочая программа в первом классе рассчитана на (3 часа в неделю) 99 часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики»-22 часа, «Легкая атлетика» -27 часов, «Подвижные и спортивные игры» - 30 часов. Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспеченность лыжным инвентарем и погодные условия (наличие снега, температурный режим не ниже 14°, просматриваемая лыжня, находящаяся в 100м. от школы) 20 часов отводится на лыжную подготовку.

При планировании учебного материала для учащихся 1 класса

настоящей программы были внесены изменения: отсутствие реальной возможности для занятий плаванием заменить данный раздел легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

В содержание программы входит раздел «Общеразвивающие упражнения». В данной программе ОРУ распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Что позволит отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок с учетом возрастных особенностей учащихся 1 класса. Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование», освоение этих разделов предусмотрено в процессе уроков.

При выполнении программного материала в 1 классе, уроки запланированы преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, в игровой и соревновательной форме.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 1 классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся 1 класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. Учитывая возрастные особенности детей, запланированы уроки: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-игра, сюжетные уроки, «муравейник», эстафеты.

Методы обучения: наглядные (показ, использование наглядных пособий, в том числе ИКТ, словесные (объяснение - опираться на образное, понятное детям представление, рассказ, беседа, распоряжения и команды, указания,) практические (упражнения, игры, соревнования.)

Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных жизненных ситуациях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей,
- Оказание помощи своим сверстникам и уважения к ним.
- Формирование чувства гордости за свою РОДИНУ, формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении заданий и способы их исправления.
- Общение и взаимодействие со сверстниками.
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных занятий.
- Определение общей цели и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль.
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.
- ✓ Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (вес, рост, масса тела), показателями физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость)

Планируемые результаты:

выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
 выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловле и ведении мяча;
 выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, перекаты и группировки, стойку на лопатках;
 выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
 выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);

передвигаться на лыжах по дистанции до 1,5 км. ступающим, скользящим шагом

В результате освоения раздела программы «Легкая атлетика» ученики приобретут основы умений бега на короткие и длинные дистанции (30м., 1 км.), прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность;

научатся играть в подвижные игры, предусмотренные программой, и использовать их во внеурочной деятельности.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, оценивание личностных показателей физической подготовленности, достигнутые каждым учеником за определенное время (сентябрь-май) .

Согласно нормам СанПиН 2.4.1178-02 учащимся 1 класса цифровая оценка (отметка) не выставляется.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

Содержание тем учебного курса.

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Разделы четверть	I четверть ь	II четверть ь	III четверть ь	IV четверть ь	Всего (часы)
1.Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3. Физическое совершенствование:	99 часов				
3.1 Лёгкая атлетика	12			15	27
3.2 Подвижные игры	15	3			18
3.3 Гимнастика		18	4		22
3.4 Лыжная подготовка			20		20

3.5 Подвижные игры с элементами спортивных игр				12	12
Всего	27	21	24	27	99

В **I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают основы: различных способов выполнения ходьбы и бега, передвижения на лыжах, прыжков, лазанья и ползания, метаний. Разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, профилактики плоскостопия, используется пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

В ходе урока необходимо постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение заданий. Сложные по координации движения целесообразно расчленять и разучивать по частям, которые затем объединить в отдельные связки. При обучении двигательным действиям в 1 классе применять внешние регуляторы и ограничители параметров движения, которые помогают прочувствовать обучаемым, правильно ли выполнено действие.

Знания о физической культуре (в процессе уроков): формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, передвижение на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека;

Правила предупреждения травматизма;

- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Требования: выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков): комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для глаз. Требования; выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики, составлять индивидуальный режим дня, комплекс упражнений для глаз.

Способы физической деятельности (в процессе уроков): измерение показателей осанки, самостоятельное проведение подвижных игр. Требования: объяснять правила подвижной игры и самостоятельно провести ее с одноклассниками,

Подвижные и спортивные игры (30 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию;

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола, волейбола, эстафеты. Требования: осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)

В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами. Требования: выполнять организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Легкая атлетика (27 часов)

Бег на короткие и на длинные дистанции (30м., 1 км.), высокий старт; челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с места и разбега, в высоту с прямого разбега; метание мяча на дальность с места, в цель с 3-6 м; бег 1000 м; преодоление 5 препятствий. Требования: уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.

Лыжная подготовка

Построения с лыжами, укладка на снег, надевание; повороты переступанием на месте; передвижения ступающим шагом, скользящим шагом; спуск с уклона 15 - 20 градусов; подъём ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе и на время дистанции до 1км.

Требования: осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе занятий лыжами. Проявлять выносливость при прохождении дистанции до 1 км. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при занятиях лыжами. Описывать разучиваемые технические действия в лыжной подготовке. Выявлять характерные ошибки при выполнении ступающего и

скользящего шага. Взаимодействовать в группах при выполнении игр и эстафет на лыжах. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. Уметь выполнять Т.Б. при занятиях лыжами, передвигаться на лыжах до 1 км.

Условия реализации: наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристенная, бревно, маты, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (музыкальный центр, ноутбук);

легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, насыпные мешочки, оборудование для прыжков в высоту, зона приземления. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол, инвентарь для эстафет.

Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
- 3.Профилактика близорукости школьников. Т.С.Одулова; Москва: «ВАКО». 2014.

Методический журнал «Физкультура в школе»

Информационное обеспечение

1. www.edu.ru.
2. www.ed.gov.ru.
3. www.lseptember.ru.
4. www.festival.lseptember.ru.
5. www.fizkultura-na5.ru

Класс	Вариант			
1	КТП 1 класс			
Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.
ходьба и бег 6 часов	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств	1	научатся выполнять построение в шеренгу, колонну. Соблюдать правила поведения в спортзале.	ставить вопросы, обращаться за помощью.

	«Основные способы передвижения человека». Ходьба под счет. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ на формирование правильной осанки	1	научатся выполнять построение в шеренгу, колонну. Соблюдать правила поведения в спортзале.	формулировать собственное мнение.
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Тестирование физических качеств	1	выполнение организующих команд и приемы построения.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Тестирование физических качеств	1	научатся: выполнять л/атлетические упр-ия.	формулировать собственное мнение.
	Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Тестирование	1	освоят технику движений рук и ног.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
	Бег с изменением направления, ритма и темпа, в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Тестирование физических качеств	1	освоят технику движений рук и ног.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
прыжки 3 часа	Урок-путешествие "Страна веселых игр". Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Тестирование. Развитие скоростно-силовых качеств	1	освоят технику движений рук и ног.	формулировать свои затруднения.
	ОРУ. Разновидности прыжков. Игра "Волк во рву". Тестирование физических качеств	1	научатся: толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.
	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». Тестирование; челночный бег 3x10м. Развитие координационных качеств	1	научатся: толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	вести устный диалог по технике прыжка.
броски, метание м. мяча 3 часа	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей. Тест: прыжки через скакалку	1	научатся; выполнять метание мяча с места.	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Попади в мяч». Комплекс дыхательной гимнастики.	1	научатся: толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

	ОРУ для профилактики близорукости. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше»	1	научатся; выполнять упр-ия по образцу.	формулировать свои затруднения.
подвижные игры 18 часов	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять правила ТБ для сохранения своего здоровья.	вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания.
	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	осуществлять взаимный контроль.
	ОРУ. Игры: «Невод», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	осуществлять взаимный контроль.
	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания.
	Урок-путешествие. ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	вносить дополнения и изменения в изменение упр-ий.
	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	ОРУ с мячами. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
	ОРУ. Игры: «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры.	осуществлять взаимный контроль.

	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры.	вносить дополнения и изменения в изменение упр-ий.
	ОРУ на формирование правильной осанки. Игры: «К своим флажкам», «Лиса и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	проявлять активность для решения познавательных задач.
	ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «К своим флажкам», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры.	вносить дополнения и изменения в изменение упр-ий.
	ОРУ с флажками. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		адекватно использовать речь для для планирования и регуляции своей деятельности.
	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	Комплекс утренней зарядки. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	ОРУ. Игры: «Салки», «Два ветра». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	осуществлять взаимный контроль.
	Праздник подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания.
акробатика, строевые упражнения 6 часов	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Развитие гибкости	1	научатся: соблюдать ТБ на уроках гимнастики	слушать собеседника, задавать вопросы.

	Построение в колонну, шеренгу, круг. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	1	научатся; как выполнять по образцу нестандартное построение по кругу.	адекватно использовать речь для для планирования и регуляции своей деятельности.
	Основная стойка. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей	1	научатся выполнять акробатические элементы и возвращаться в И,П,	осуществлять взаимный контроль.
	ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, группировка лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие гибкости	1	научатся выполнять акробатические элементы и возвращаться в И,П,	проявлять активность для решения познавательных задач.
	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие гибкости	1	научатся выполнять акробатические элементы и возвращаться в И,П,	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Развитие координации	1	научатся выполнять акробатические элементы и возвращаться в И,П,	ставить вопросы, обращаться за помощью.
равновесие , строевые упр-я 6 часов	Равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие гибкости	1	научатся; выполнять команды "Равняйся, смирно"	слушать собеседника, задавать вопросы.
	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие гибкости	1	научатся выполнять упр-я для развития координации.	осуществлять взаимный контроль.
	Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие гибкости	1	научатся выполнять упр-я для развития координации.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	Перестроение по сигналу. Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие гибкости	1	научатся выполнять упр-я для развития координации.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	ОРУ. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координации	1	научатся выполнять упр-я для развития координации.	осуществлять взаимный контроль.

	Комплекс УГГ. Упр-я в равновесии на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	1	научатся выполнять комплекс УГГ по образцу.	проявлять активность для решения познавательных задач.
опорный прыжок 6 часов	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через препятствие. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	научатся упр-ям для развития ловкости и координации.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ. Перелезание через препятствия. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	научатся упр-ям для развития ловкости и координации.	слушать собеседника, задавать вопросы.
	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Прыжок с высоты. Развитие гибкости, координации	1	научатся упр-ям для развития ловкости и координации.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Лазание по гимнастической стенке. Прыжок на горку матов. Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся упр-ям для развития ловкости и координации.	проявлять активность для решения познавательных задач.
	ОРУ. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Море волнуется». Прыжок на горку матов. Развитие гибкости	1	научатся: выполнять строевые упр-я, оценивать величину нагрузки по внешним признакам.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	Инструктаж по ТБ. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». ОРУ на укрепление стопы	1	научатся упр-ям для развития ловкости и координации. Выполнять правила ТБ на занятиях.	слушать собеседника, задавать вопросы.
строевые упр-я, лазание 4 часа	Повороты на месте. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Эстафета шеренгами». Развитие силы	1	научатся; творчески подходить к выполнению заданий.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.
	Выполнение команд "Класс, шагом марш, стой." Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Фигуры». Развитие силы	1	научатся: правильно выполнять упр-я в лазании, перелезании.	
	ОРУ с г.палками. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Игра «Три движения».	1	научатся выполнять комплекс УГГ по образцу.	адекватно оценивать свое поведение.

	Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Лазание по гимнаст. стенке. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силы	1	научатся: выполнять строевые упр-я, оценивать величину нагрузки по внешним признакам.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.
лыжная подготовка 20 часов	Инструктаж по ТБ, одежда лыжника. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Развитие выносливости	1	ознакомятся: с правилами поведения на уроках л. Подготовки.	осуществлять взаимный контроль.
	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Качели». Развитие выносливости	1	ознакомятся с правилами переноски лыж, научатся ходьбе на лыжах.	слушать собеседника, задавать вопросы.
	Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра с бегом на лыжах. Развитие выносливости	1	научатся характеризовать роль и значение занятий на свежем воздухе.	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Развитие выносливости	1	научатся строиться в шеренгу и колонну на лыжах	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	1	научатся выполнять повороты переступанием вправо, влево.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра «Лыжные пятнашки»	1	научатся: поочередно поднимать и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	Передвижение ступающим и скользящим шагом Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1	научатся скользить на одной лыже.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.
	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра «Лыжные пятнашки». Развитие выносливости	1	научатся скользить на одной лыже.	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	1	научатся скользить на одной лыже.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

	Передвижение ступающим и скользящим до 1 км. Подъемы и спуски под уклон. Развитие выносливости	1	научатся скользить на одной лыже.	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости	1	научатся скользить на одной лыже.	осуществлять взаимный контроль.
	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости	1	научатся; выполнять упр-я толчка праой и левой ногой с поочередным выносом рук.	слушать собеседника, задавать вопросы.
	Техника поворотов переступанием. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра "Самый быстрый". Развитие выносливости	1	научатся; выполнять упр-я толчка праой и левой ногой с поочередным выносом рук.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1	научатся; выполнять упр-я толчка праой и левой ногой с поочередным выносом рук.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	Передвижение ступающим и скользящим на лыжах до 1 км. Игры на лыжах. Развитие выносливости	1	научатся; выполнять упр-я толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.
	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Развитие выносливости	1	научатся; передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны.	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Движение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Игры на лыжах.	1	научатся: называть лыжный инвентарь	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.
	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	научатся: называть лыжный инвентарь, выполнять повороты в движении.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.
	Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах. Развитие выносливости	1	научатся; передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны.	ставить вопросы, обращаться за помощью.

	ОРУ. Спуски-подъемы ступающим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Развитие выносливости	1	научатся; передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны.	осуществлять взаимный контроль.
стойки, перемещение, ведение, ловля мяча 12 часов	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	1	научатся: соблюдать правила подвижных игр .	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	1	научатся: соблюдать правила подвижных игр, для развития координации.	адекватно оценивать свое поведение.
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1	научатся: соблюдать правила подвижных игр .	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	научатся: ориентироваться в пространстве по ориентирам.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.
	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». Развитие координации.	1		слушать собеседника, задавать вопросы.
	Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Передача снизу на месте. Игра «Гонки по кругу». Пальчиковая гимнастика.	1	научатся: ориентироваться в пространстве по ориентирам.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.
	Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Игра «Гонки по кругу». Тестирование: прыжок с места, бросок набивного 1кг. мяча	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр	адекватно оценивать свое поведение.
	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Тестирование: челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

	Стойки и перемещение игрока. Передача и и ловля мяча. ОРУ на укрепление осанки. Игра «Выстрел в небо». Тестирование: бег 6 мин	1	научатся: ориентироваться в пространстве по ориентирам.	адекватно оценивать свое поведение.
	Передача и и ловля мяча. ОРУ на укрепление осанки. Игра «Охотники и утки». Тест на гибкость, сгибание рук в упоре лежа.	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	адекватно оценивать свое поведение.
	Передача и и ловля мяча. ОРУ на укрепление осанки. Игра «Охотники и утки». Развитие координации. Тест: прыжки через скакалку за 1 мин.	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Круговая лапта». Развитие координации.	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	проявлять активность для решения познавательных задач.
ходьба и бег 3 часа	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.	1	научатся: выполнять бег на заданное расстояние и направление.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	научатся: характеризовать роль и значение уроков физкультуры для укрепления здоровья.	адекватно оценивать свое поведение.
	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей	1	научатся: выполнять упр-я на внимание, игровые действия различной функциональной направленности.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.
прыжки 3 часа	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	научатся: технически правильно отталкиваться и приземляться.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.
	Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	научатся: технически правильно отталкиваться и приземляться.	проявлять активность для решения познавательных задач.
	Прыжок в длину с места, с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных способностей.	1	научатся: технически правильно отталкиваться и приземляться.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных

				задач.
метание мяча 4 часа	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять упр-я в метании и бросках.	адекватно оценивать свое поведение.
	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выполнять упр-я в метании и бросках.	слушать собеседника, задавать вопросы.
	Броски набивного мяча на дальность. ОРУ. Игра «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выполнять упр-я в метании и бросках.	адекватно оценивать свое поведение.
	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Игра «Пятнашки». Эстафеты. Тестирование физических качеств	1	научатся: выполнять упр-я в метании и бросках.	ставить вопросы, обращаться за помощью.
бег по пересеченной местности 4 часа	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки" ОРУ. Развитие выносливости. Тестирование физических качеств	1	научатся: выполнять действия по образцу, соблюдая правила безопасности.	адекватно оценивать свое поведение.
	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ. Тестирование физических качеств	1	научатся: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упр-ий.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.
	Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Тестирование физических качеств	1	научатся: свои силы и время продолжительного бега.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
	Равномерный бег в чередовании с ходьбой 6 минут. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Развитие выносливости.	1	научатся: свои силы и время продолжительного бега.	адекватно оценивать свое поведение.
	Урок – путешествие «Побегай-ка». Игры по выбору учащихся. Равномерный бег до 5 мин. ОРУ.	1	научатся; самостоятельно организовывать и проводить игры.	проявлять активность для решения познавательных задач.

Пояснительная записка

к рабочей программе для учащихся 2 класса

Рабочая программа по физической культуре представляет собой нормативно-управленческий документ МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ», характеризующий систему образовательной деятельности по учебному курсу «Физическая культура» во 2 классе на базовом уровне, специальными целями которого являются формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа составлена на основе: обязательного минимума содержания Федерального Государственного Образовательного стандарта (II поколение) начального общего образования.

Примерной программы по физической культуре (стандарты второго поколения, начальная школа) М.:Просвещение 2014.

Базисного учебного плана МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»,

Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2016г

Программа рассчитана на использование учебника: «Физическая культура 1-4 кл.» В.И.Лях, АО издательство :Просвещение 2017.

Цели: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

На уроках физической культуры во 2 классе решаются основные задачи, направленные на:

- сохранение и укрепление здоровья, улучшение осанки, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности;

Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

На предмет «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание учебного предмета:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов, легкая атлетика – 21 час, подвижные игры – 21 час. В школе имеется лыжный инвентарь, поэтому 18 часов отведено на лыжную подготовку. При планировании внесены изменения: отсутствие реальной возможности для занятий плаванием данный раздел заменен легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

10 часов на раздел «флорбол», 14 часов на подвижные игры на основе баскетбола.

При выполнении программного материала во 2 классе, уроки запланированы преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

На занятиях физической культуры во 2 классе для достижения поставленной цели используются уроки с образовательно-познавательной направленностью, образовательно-предметной направленностью, образовательно-тренировочной направленностью.

Используются современные образовательные технологии:

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

Методы обучения: наглядные (показ, использование наглядных пособий, словесные (объяснение - опираться на образное, понятное детям представление, рассказ, беседа, распоряжения и команды, указания,) игровой, соревновательный, исправление ошибок.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, фронтальные, поточные, групповые.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, оценивать личностные показатели физической подготовленности, достигнутые учеником за определенное время (сентябрь-май). Учет техники выполнения с учетом индивидуальных особенностей учащихся и состояния здоровья. Во 2 классе 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.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить пути выхода из них.
- Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно решать конфликтные ситуации посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.
- ✓ Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (вес, рост, масса тела), показателями физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость)

К концу учебного года учащиеся научатся:

Знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, правила личной гигиены и режима дня, правила техники безопасности при выполнении физических упражнений,.

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические упражнения: группировки, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа;
- выполнять ОРУ для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Нормативные требования

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование:	102 ч.

3.1.	Лёгкая атлетика	21 ч.
3.2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
3.3.	Подвижные игры	21
3.4.	Лыжная подготовка	18 ч.
3.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
3.6	Флорбол	10
	Итого:	102 ч.

Основное содержание

Содержанием материала уроков физической культуры во 2 классе являются: легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, лыжная подготовка и подвижные игры, на которые отводится большая часть уроков. Игра – является универсальным средством воздействия на школьника, она обладает высоким эмоциональным содержанием, что так нравится младшим школьникам.

Во все уроки включен теоретический материал содержанием которого является формирование системы знаний о здоровом образе жизни, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника и его развитие, и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой, личной гигиене, основах олимпийского движения.

Легкоатлетические упражнения: 21ч

Ходьба и бег (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.

Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

а) обще развивающие упражнения с предметами ;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры.

Подвижные игры: 31ч

«Салки» (различные варианты), «Белые медведи», «Воробьи - вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова»; эстафеты с предметами, с обручами для пролезания, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики, с ведением мяча; линейные

эстафеты с этапом до 15 м., игры с передачей мяча в парах; ведением мяча на месте; ведением мяча в ходьбе.
- подвижные игры на закрепление навыков бега, прыжков, метания, ловли и бросков, развитие физических качеств.

Лыжная подготовка: 18ч

Повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом, скользящим шагом без палок; спуск со склона в низкой стойке; подъёмы на склон наискось и лесенкой; передвижение на лыжах до 2 км; лыжные гонки на 1 км.

Игры: эстафеты с этапом до 100 м; «Вызов номеров», «Пройди в ворота».

Флорбол- 10 часов:

Обучение падениям. Развитие ловкости, координации, равновесия.

Условия реализации: наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина навесная, бревно, маты, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические
легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, оборудование для прыжков в высоту. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол.
Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.

Коньки, средства защиты (каска, наколенники, налокотники)

Список используемой литературы

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
Методический журнал «Физическая культура в школе»

Информационное обеспечение

1. www.edu.ru.
2. www.ed.gov.ru.
3. www.lseptember.ru.
4. www.festival.lseptember.ru.
5. www.fizkultura-na5.ru

Предмет	Класс	Вариант				
физкультура	2	КТП 2 класс				
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	Ценностно-ориентац. составл.

л/атлетика 11 часов	ходьба, бег 5 часов	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	1	научится выполнять построение в шеренгу, соблюдать ТБ	ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». Комплекс УГГ. Развитие скоростных качеств	1	выполнять бег на короткие отрезки с максимальной скоростью.	формулировать собственное мнение	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Полоса препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Развитие скоростных способностей. Тестирование	1	выполнять бег с максимальной скоростью	самостоятельно формулировать цель.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		СБУ. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Тестирование	1	знать правила игры, находить различие в технике ходьбы и бега.	формулировать собственное мнение, обращаться за помощью	определять общую цель и пути ее достижения.
		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять разновидности ходьбы и бега	формулировать собственное мнение	применять установленные правила в решение поставленных задач.
	прыжки 3 часа	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места, с разбега. Игра «К своим флажкам », эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	научится: выполнять л/атлетические упражнения: бег, прыжки	разрешать конфликты на основе интересов и позиции всех участников	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Тестирование	1	научится: выполнять л/атлетические упражнения: бег, прыжки	инициативное сотрудничество	различать способ и контроль действия.

		Прыжок с высоты 40 см. ОРУ, Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	выполнять л/атлетические упражнения: бег, прыжки	умение не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	метания 3 часа	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления»	1	научится; выполнять технику метания в цель с места	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Метание малого мяча в горизонтальную с расстояния 4-5 м. Броски набивного мяча. Эстафеты.	1	научатся: выполнять технику метания в цель с места	умение не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций	определять общую цель и пути ее достижения.
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Броски набивного мяча.	1	научатся; выполнять технику метания в цель с места	задавать вопросы, проявлять активность	формулировать и удерживать учебную задачу.
гимнастика 18 часов	строй, акробатика 6 часов	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Инструктаж ТБ.	1	научится творчески подходить к выполнению упр-ий	Умение слушать и понимать других	различать способ и контроль действия.
		ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра "Запрещенное движение". Развитие координации	1	научится выполнять кувырок в группировке	осуществлять взаимный контроль	вносить необходимые изменения и дополнения

		Кувырок вперед, стойка на лопатках . ОРУ. Игра «Совушка», Передвижение по ориентирам. Развитие координации	1	научится: определять понятия кувырок, стойка, пережат	умение создавать конфликты, находить выходы спорных ситуаций	не и из	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		ОРУ.Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра "Фигуры". Развитие координации	1	научится; определять понятия: колонна, шеренга	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, пережат. Подвижная игра «Светофор». Развитие координации.	1	научится: демонстрировать технику выполнения простейших акробатических элементов	умение создавать конфликты, находить выходы спорных ситуаций	не и из	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комбинация из трех элементов. ОРУ. Подвижная игра "Совушка"	1	научится: демонстрировать технику выполнения простейших акробатических элементов	координировать и принимать различные способы решения задач		различать способ и контроль действия.
	висы часов 6	Передвижение змейкой, противходом. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силы.	1	научится: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упр-ий	ставить вопросы, обращаться за помощью		определять общую цель и пути ее достижения.

		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа, подтягивание из виса. ОРУ с гимнастической палкой.	1	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	умение создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Передвижение по ориентирам. Разновидности висов. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал».	1	осознанно строить сообщения в устной форме	осуществлять взаимный контроль	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Вис на согнутых руках, подтягивание из виса. Игра «Слушай сигнал». ОРУ с гимнастической палкой.	1	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		ОРУ. Вис на согнутых руках. Подтягивания из виса. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие координации	1	научится: ориентироваться в разнообразии способов поставленных задач	осуществлять взаимный контроль	проявлять активность во взаимодействии для решения задач.
		Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	научится: самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель	определять общую цель и пути ее достижения	вносить необходимые изменения и дополнения
	лазание, опорный прыжок 6 часов	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы	1	вносить изменения в план действий самостоятельно	контролировать и оценивать процесс и результат	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.

					действия	
		Лазание по наклонной скамейке. Перешагивание через набивные мячи. Игра «Иголочка и ниточка».	1	научится упр-ям для развития ловкости и координации	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ на гимн. стенке. Игра «Кто приходил?». Перелезание через препятствие. Развитие силы	1	научится выполнять упр-ия для развития брюшного пресса	определять общую цель и пути ее достижения	различать способ и контроль действия.
		ОРУ. Равновесие на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?».	1	научится выбирать наиболее эффективные способы решения задач в упр-ях лазания.	умение не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций	предвидеть возможности получения конкретного результата.
		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра "Салки с прыжками"	1	научатся; определять, где применяются действия с лазанием, преодолением препятствий.	контролировать и оценивать процесс и результат действия	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через препятствие. Напрыгивание на горку матов. Игра «Слушай сигнал».	1	научится упр-ям для развития ловкости и координации	формировать собственное мнение и позицию	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
лыжн подгот 18 часов	лыжная подготовка 18 часов.	Правила переноски лыж, ТБ на уроках лыжной подготовки. . Подбор инвентаря, ознакомление с местом занятия.	1	научится применять правила и пользоваться	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных	использовать установленные правила в контроле способа решения

				инструкциями	точек зрения	поставленной задачи
		Ступающий шаг, скользящий шаг, поворот переступанием на месте. Температурный режим для занятий. Эстафеты.	1	научится; описывать технику основных стоек лыжника.	формировать собственное мнение и позицию	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Скользящий шаг. Поворот переступанием с продвижением вперед. Одежда для занятий л/ подготовкой. Эстафеты.	1	научится: демонстрировать технику скользящего шага.	осуществлять взаимный контроль	определять общую цель и пути ее достижения.
		Скользящий шаг, поворот переступанием с продвижением вперед, спуск в стойке устойчивости. Игра «Ледяная фигура». Развитие выносливости	1	научится правильно выполнять скользящий шаг	определять общую цель и пути ее достижения	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Спуск в стойке устойчивости, преодоление подъема «лесенкой». Эстафеты с этапом 100 м. История возникновения лыж.	1	научиться ходьбе на лыжах, познакомиться с историей зарождения лыж	формировать собственное мнение и позицию	преобразовывать практическую задачу в образовательную
		Скользящий шаг, поворот «переступанием» в движении. Температурный режим на занятиях л/ подготовкой. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	научиться самостоятельно определять температурный режим для занятий, подбирать соответствующую одежду.	формировать собственное мнение и позицию	различать способ и контроль действия.
		Игра «Через ворота». Продвижение скользящим шагом на дистанции 1 км. Развитие выносливости	1	ориентироваться в понятии "физическая подготовка", характеризовать	осуществлять взаимный контроль	вносить необходимые изменения и дополнения

				основные качества		
		Переход в стойку устойчивости после разбега. Оценить навыки скользящего шага. Развитие выносливости	1	научится; технически грамотно выполнять скользящий шаг.	контролировать и оценивать процесс и результат действия	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Ознакомить с разгибанием толчковой ноги в скользящем шаге. Игра "Передай флажок". Эстафеты колоннами. Развитие выносливости	1	научится: выполнять повороты в движении	контролировать и оценивать процесс и результат действия	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Передвижение скользящим шагом до 1,5 км. Спуск в стойке устойчивости. СПУ на развитие выносливости.	1	научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	определять общую цель и пути ее достижения.
		Передвижение скользящим шагом до 1,5 км. Спуск в стойке устойчивости. СПУ на развитие выносливости.	1	научится передвигаться на лыжах, преодолевая небольшие склоны	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Прохождение дистанции 2 км. в соревновательном темпе. Развитие выносливости	1	научится; распределять силы на дистанции	контролировать и оценивать процесс и результат действия	осуществлять пошаговый контроль по результату.
		Спуск в стойке устойчивости, подъем «елочкой» наискось. Свободное катание с горки. Развитие выносливости	1	научится передвигаться на лыжах,	формировать собственное мнение и	формулировать и удерживать учебную задачу.

				преодолевая небольшие склоны и подъемы.	позицию	
		Учет: подъем «елочкой» наискось. Прохождение отрезков 500м. скользящим шагом.	1	применять правила и пользоваться инструкциями	умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Скользкий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости	1	научится: выполнять повороты вокруг флажка	определять общую цель и пути ее достижения	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Прохождение с максимальной скоростью дистанции 1 км., спуск в стойке устойчивости. Подъем «елочкой». Игра "Кто лучше".	1	научится: выполнять упр-я на развитие выносливости	контролировать и оценивать процесс и результат действия	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Прохождение дистанции до 2,5 км. в среднем темпе. Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	1	научится: передвигаться на лыжах с изменением скорости	осуществлять взаимный контроль	определять общую цель и пути ее достижения.
		Игры-эстафеты по выбору ребят. Прохождение дистанции 1 км. с максимальной скоростью. Развитие выносливости	1	знать правила ТБ и использовать их на занятиях. Научится: самостоятельно проводить игры на свежем воздухе.	контролировать и оценивать процесс и результат действия	вносить необходимые изменения и дополнения

флорбол 10 часов	флорбол 10 часов	ТБ на уроках флорбола. Упрощенные правила игры. Знакомство со спортивным инвентарем флорбола	1	научится: применять правила ТБ	контролировать и оценивать процесс и результат действия	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Изучение правил хвата клюшки. Привитие навыков ведения мяча, правил и приемов передач.	1	научится; выполнять ведение мяча	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Отработка упражнений приема и передачи мяча, развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам.	1	научится: выполнять упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	различать способ и контроль действия.
		Стойка флорболиста . Индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча. Развитие скоростных способностей	1	научится; грамотно использовать технику ведения	контролировать и оценивать процесс и результат действия	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча боком и спиной вперед. Учебная игра.	1	научится: характеризовать роль и значение занятий коньками для укрепления здоровья.	формировать собственное мнение и позицию	определять общую цель и пути ее достижения.
		Бег с максимальной скоростью и резкими остановками. Ускорения. Учебная игра. Развитие скоростных способностей	1	научится: выполнять упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.

		СПУ. Бег по виражу (лицом и спиной вперед). Учебная игра. Развитие скоростных способностей	1	научится: выбирать игры для самостоятельных занятий	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Учебная игра. Развитие скоростных способностей	1	научится: выполнять упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	умение не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Учебная игра	1	научится: выбирать игры для самостоятельных занятий	определять общую цель и пути ее достижения	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Учебная игра. Развитие скоростных способностей	1	научится: выполнять упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	осуществлять взаимный контроль	вносить необходимые изменения и дополнения
подвижн. Игры 21	подвижные игры 21 час	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	применять правила и пользоваться инструкциями	контролировать и оценивать процесс и результат действия	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скорости	1	научится: организовывать места занятий подвижными играми	определять цели, способы, функции участников, способы взаимодействия	определять общую цель и пути ее достижения.

		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	научится: соблюдать правила во время проведения подвижных игр	умение создавать конфликты, находить выходы спорных ситуаций	не и из	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	получит возможность эстетически красиво выполнять упр-я	осуществлять взаимный контроль		формулировать и удерживать учебную задачу.
		Ору с флажками. Игра «Рыбаки и рыбки». Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	умение создавать конфликты, находить выходы спорных ситуаций	не и из	вносить необходимые изменения и дополнения
		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	контролировать и оценивать процесс и результат действия		различать способ и контроль действия.
		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	определять общую цель и пути ее достижения		применять установленные правила в решение поставленных задач.
		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	определять цели, способы, функции участников, способы		контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

					взаимодействия	
		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	умение не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций	формулировать и удерживать учебную задачу.
		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты, координации	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	определять общую цель и пути ее достижения.
		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	контролировать и оценивать процесс и результат действия	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	осуществлять взаимный контроль	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	формировать собственное мнение и позицию	определять общую цель и пути ее достижения.
		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости,	умение не создавать конфликтов, и находить	использовать установленные правила в контроле способа решения

				быстроты	выходы из спорных ситуаций	поставленной задачи
		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	определять цели, способы, функции участников, способы взаимодействия	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	научится: называть игры, знать правила и использовать их в самостоятельных занятиях	контролировать и оценивать процесс и результат действия	вносить необходимые изменения и дополнения
		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	определять цели, способы, функции участников, способы взаимодействия	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	научится: называть игры, знать правила и использовать их в самостоятельных занятиях	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	определять цели, способы, функции участников, способы взаимодействия	адекватно воспринимать предложение учителя и товарищей.

		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научится: применять правила и пользоваться инструкциями, использовать игры во внеурочное время.	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	определять общую цель и пути ее достижения.
		Праздник подвижных игр. Игры по выбору ребят. Развитие скоростно-силовых качеств	1	научится: называть игры, знать правила и использовать их в самостоятельных занятиях	осуществлять взаимный контроль	формулировать и удерживать учебную задачу.
игры на основе б-ла 14 часов	подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	научатся: соблюдать правила ТБ для сохранения своего здоровья	определять общую цель и пути ее достижения	предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	научатся; выполнять технические приемы игры баскетбол	формировать собственное мнение и позицию	различать способ и контроль действия.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись».	1	научатся: грамотно использовать	осуществлять взаимный контроль	адекватно воспринимать предложение

				технику ведения мяча		учителя и товарищей.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие скоростных способностей	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	контролировать и оценивать процесс и результат действия	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	1	научатся: грамотно использовать технику ловли мяча	определять цели, способы, функции участников, способы взаимодействия	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	определять общую цель и пути ее достижения	различать способ и контроль действия.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч капитану».	1	научится: выполнять упр-я на развитие ловкости, быстроты	осуществлять взаимный контроль	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	научатся: грамотно использовать технику ведения мяча	осуществлять взаимный контроль	различать способ и контроль действия.
		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие скоростных способностей	1	научатся: грамотно использовать технику ведения мяча	определять общую цель и пути ее достижения	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.

		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	получит возможность эстетически красиво выполнять упр-я	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	1	научится: выполнять упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	применять правила и пользоваться инструкциями	формировать собственное мнение и позицию	определять общую цель и пути ее достижения.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	научится: выполнять упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности	контролировать и оценивать процесс и результат действия	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
легкая атлетика 10 часов	бег, ходьба 4 часа	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих»	1	применять правила и пользоваться инструкциями	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Бег с изменением скорости и направления. Бег с ускорением 30 м. Игра "Марш шеренгами". Развитие скоростных способностей	1	научатся: выполнять упр-я для оценки индивидуального развития физических качеств	осуществлять взаимный контроль	вносить необходимые изменения и дополнения

		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1	научатся: оценивать величину нагрузки, выполнять упр-я для развития скорости.	определять общую цель и пути ее достижения	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1	научится: предвидеть предполагаемые результаты, выполнять упр-я для развития координации.	формировать собственное мнение и позицию	формулировать и удерживать учебную задачу.
	прыжки 3 часа	Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег 3*10. Тестирование физических качеств	1	научатся: выполнять л/атлетические упр-я, измерять показатели своего физ. Развития	договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	определять общую цель и пути ее достижения.
		Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Тестирование физических качеств	1	научатся: технически грамотно выполнять отталкивание и приземление в прыжках	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Тестирование физических качеств	1	научится: предвидеть предполагаемые результаты	формировать собственное мнение и позицию	формулировать и удерживать учебную задачу.
	метание мяча 3 часа	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических	1	научатся; выполнять метание мяча в	контролировать и оценивать процесс и	определять общую цель и пути ее достижения.

	качеств		цель и на заданное расстояние	результат действия	
	Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	научатся: правильно выполнять основные движения метании	осуществлять взаимный контроль	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра "Кто дальше бросит"	1	научится: предвидеть предполагаемые результаты	контролировать и оценивать процесс и результат действия	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.

Пояснительная записка

к рабочей программе для учащихся 3 класса

Рабочая программа по физической культуре представляет собой нормативно-управленческий документ МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ», характеризующий систему образовательной деятельности по учебному курсу «Физическая культура» в 3 классе на базовом уровне, специальными целями которого являются формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа составлена на основе: обязательного минимума содержания Федерального Государственного Образовательного стандарта (II поколение) начального общего образования. авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2016г

Примерной программы по физической культуре (стандарты второго поколения, начальная школа) М.:Просвещение 2014.

Базисного учебного плана МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»

Программа рассчитана на использование учебника: «Физическая культура 1-4 кл.» В.И.Лях, АО издательство «Просвещение» 2017.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

На уроках физической культуры в начальной школе решаются основные задачи, направленные на:

- сохранение и укрепление здоровья;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

На предмет «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержанием материала уроков физической культуры в начальной школе являются: легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, лыжная подготовка и подвижные игры, на которые отводится большая часть уроков. Игра – является универсальным средством воздействия на школьника, она обладает высоким эмоциональным содержанием, что так нравится младшим школьникам. При планировании учебного материала для учащихся 3 класса

настоящей программы были внесены изменения: отсутствие реальной возможности для занятий плаванием заменить данный раздел легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Во все уроки включен теоретический материал содержанием которого является формирование системы знаний о здоровом образе жизни, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника и его развитие, и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучения.
- Развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить пути выхода из них.
- Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, и чувств.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно решать конфликтные ситуации посредством учета интереса сторон и сотрудничества.
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.
- ✓ Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (вес, рост, масса тела), показателями физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость)

К концу учебного года учащиеся научатся:

Знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять ОРУ для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Демонстрировать

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование:	102 ч.
3.1.	Лёгкая атлетика	21 ч.
3.2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
3.3.	Подвижные игры	21
3.4.	Лыжная подготовка	18 ч.
3.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
3.6	Флорбол	10
	Итого:	102 ч.

Основное содержание

Основы знаний о Ф.К. Современные Олимпийские игры;

- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;

Лыжная подготовка 18 час; Построения с лыжами, укладка на снег, надевание; повороты переступанием на месте; передвижения ступающим шагом, скользящим шагом; спуск с уклона 15 - 20 градусов; подъём ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе и на время дистанции до 1км.

Игры: «Смелее с горки», «Кто самый быстрый», круговые эстафеты с этапом до 100м.

Ведение мяча на месте и в шаге, передачи двумя руками от груди, броски и ловля мяча на месте.

Подвижные игры 31 час; подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;

подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;

овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;

подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч»;

подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол», мини футбол

1. Легкоатлетические упражнения: 21ч

- - *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Флорбол-10 часов. Обучение падениям. Развитие ловкости, координации, равновесия.

Условия реализации: наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристенная, бревно, маты, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (музыкальный центр, ноутбук);

легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, оборудование для прыжков в высоту, зона приземления. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол.

Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.

Методический журнал «Физкультура в школе»

Информационное обеспечение

1. www.edu.ru.
2. www.ed.gov.ru.
3. www.lseptember.ru.
4. www.festival.lseptember.ru.
5. www.fizkultura-na5.ru

Предмет	Класс	Вариант
физкультура	3	КТП 3 класс

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	Ценностно-ориентац. составл.
л/атлетика 11 часов	ходьба, бег 5 часов	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег 30 с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ	1	научатся соблюдать правила поведения в спортзале.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств.	1	научатся выполнять построение в шеренгу, колонну. Соблюдать правила поведения в спортзале.	формулировать собственное мнение.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи. Тестирование физических качеств	1	научатся: выполнять организующих команд и приемы построения.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих. Тестирование физических качеств	1	научатся: выполнять л/атлетические упражнения.	формулировать собственное мнение.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Бег (60 м) с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон". Тестирование физических качеств	1	освоят технику движений рук и ног.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	применять установленные правила в решение поставленных задач.

	прыжки 3 часа	Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди. Тестирование физических качеств	1	освоят технику движений рук и ног.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры " Развитие скоростных способностей.	1	научатся: толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	формулировать свои затруднения.	различать способ и контроль действия.
		Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств.	1	научатся: толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	выбирать действия, в соответствии и с поставленной задачей.
	метание мяча 3 часа	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. Развитие координации.	1	научатся: толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	вести устный диалог по технике прыжка.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
		Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие координации.	1	научатся; выполнять метание мяча с места.	проявлять активность для решения познавательных задач.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Броски набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	научатся: толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.

гимнастика 18 часов	акробатика, строевые упражнения 6 часов	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. Кувырки вперед. Инструктаж ТБ,	1	научатся; выполнять упр-ия по образцу.	формулировать свои затруднения.	различать способ и контроль действия.
		Перекаты и группировка, 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось	1	научатся: выполнять правила ТБ для сохранения своего здоровья.	вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания.	вносить необходимы е изменения и дополнения
		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка". Развитие координационных способностей.	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	осуществлять взаимный контроль.	применять установленн ые правила в решение поставленн ых задач.
		Комбинация из трех акробатич. Элементов. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координации.	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	выбирать действия, в соответствии и с поставленно й задачей.
		ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Развитие координации.	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я в строевых командах.	осуществлять взаимный контроль.	формулиров ать и удерживать учебную задачу.
		ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня». Построение в две шеренги. Развитие координации.	1	научатся: технически правильно выполнять перекаты и группировки,	вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания.	различать способ и контроль действия.

				стойки на лопатках.		
	Строевые упражнения, висы 6 часов	Перестроение из шеренги в круг . Висы, разновидности. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	вносить дополнения и изменения в изменение упр-ий.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание из виса на перекладине. ОРУ с обручами. Развитие силовых качеств	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять упр-я в висах.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Подтягивания и 3 виса. ОРУ с обручами. Игра "Космонавты". Перестроение из двух шеренг в два круга. Развитие силовых качеств	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять упр-я в висах.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Вис стоя и лежа, на согнутых руках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силы.	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры.	осуществлять взаимный контроль.	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Посадка картофеля». Развитие силы.	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять упр-я в	вносить дополнения и изменения в изменение упр-ий.	проявлять активность во взаимодействии для

				равновесии.		решения задач.
		ОРУ с обручем. Подтягивания в висе. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра «Отгадай, чей голосок».	1	научатся; выполнять упр-я на развитие силы рук.	проявлять активность для решения познавательных задач.	вносить необходимые изменения и дополнения
	опорный прыжок, лазание, равновесие 6 часов	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры с элементами гимнастики.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		ОРУ. Перелезание через гимнастического козла, лазание по по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра «Не ошибись!».	1	научатся: организовывать и проводить подвижные игры. Координированно выполнять упр-я	вносить дополнения и изменения в выполнение упр-ий.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка». Напрыгивание на горку матов с разбега.	1	научатся: называть игры и формулировать их правила. Выполнять упр-я в лазании.	осуществлять взаимный контроль.	различать способ и контроль действия.
		Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Резиночка». ОРУ. Развитие координации.	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания.	предвидеть возможность и получения конкретного результата.
		ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимн. стенке. Игра «Аисты». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла.	1	научатся: соблюдать ТБ на уроках гимнастики.	слушать собеседника, задавать вопросы.	формулировать и удерживать

				Строевым упр-ям.		учебную задачу.
		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическое бревно.	1	научатся; как выполнять по образцу нестандартное построение по кругу.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
лыжн подгот 18 часов	лыжная подготовка 18 часов	Правила переноски лыж, ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий. Передвижение ступающим шагом. «К своим флажкам».	1	научатся: выполнять правила ТБ, определять температурный режим занятий.	осуществлять взаимный контроль.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Ступающий шаг, скользящий шаг, поворот переступанием на месте. Спуск в стойке устойчивости.	1	научатся; описывать технику стоек, скользящего шага.	проявлять активность для решения познавательных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Скользящий шаг, поворот переступанием с продвижением вперед, спуск в стойке устойчивости. Игра «быстро возьми».	1	ознакомятся: с правилами поведения на уроках конькобежной подготовки.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Передвижение скользящим шагом 2 км., спуск в стойке устойчивости. Игра «Ледяная фигура».	1	научатся; одноопорному скольжению.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	применять установленные правила в решении поставленных задач.

		Спуск в основной стойке со склона, подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости.	1	научатся; выполнять прохождение дистанции с небольшими спусками и подъемами.	слушать собеседника, задавать вопросы.	преобразовывать практическую задачу в образовательную
		Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Оценить навыки скользящего шага. Развитие выносливости.	1	научатся выполнять упр-я для развития координации.	осуществлять взаимный контроль.	различать способ и контроль действия.
		Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Дистанция 2 км. максимальной скоростью. Развитие выносливости.	1	научатся выполнять упр-я для развития координации.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	вносить необходимые изменения и дополнения
		Прохождение дистанции до 2,5 км. в среднем темпе. Свободное катание со склона. Развитие выносливости.	1	научатся: передвигаться на лыжах с различной скоростью.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Понятие одновременный ход. Передвижение на дистанции 2 км. СПУ. Развитие выносливости.	1	научатся выполнять упр-я для развития выносливости.	осуществлять взаимный контроль.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Одновременный бесшажный ход. Передвижение на дистанции 2 км. СПУ. Развитие выносливости.	1	научатся; описывать технику попеременного	проявлять активность для решения	определять общую цель и пути ее

				двухшажного хода.	познавательных задач.	достижения.
		Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке устойчивости, преодоление подъема «елочкой». Развитие выносливости.	1	научатся упрям для развития ловкости и координации.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	применять установленные правила в решение поставленных задач.
		Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке устойчивости, преодоление подъема «елочкой». Развитие выносливости.	1	научатся; демонстрировать технику скользящего шага	слушать собеседника, задавать вопросы.	осуществлять пошаговый контроль по результату.
		Спуск в низкой стойке, подъем "лесенкой" наискось. Дистанция 1,5 км. Развитие выносливости.	1	научатся; передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Учет техники подъема «лесенкой» наискось. Прохождение отрезков 500м. скользящим шагом. Развитие выносливости.	1	научатся; демонстрировать технику скользящего шага	проявлять активность для решения познавательных задач.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		Прохождение с максимальной скоростью дистанции 1 км., спуск в стойке устойчивости, подъем «елочкой». Развитие выносливости.	1	научатся; демонстрировать технику скользящего шага	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Прохождение с максимальной скоростью дистанции 1,5 км., спуск в стойке устойчивости, подъем «елочкой». СПУ. Развитие выносливости.	1	научатся: выполнять бег на лыжах, оценивать величину нагрузки	осуществлять взаимный контроль.	использовать установленные правила

				по внешним признакам.		в контроле способа решения поставленной задачи
		Прохождение дистанции до 2,5 км. в медленном темпе. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	1	научатся: выполнять бег на лыжах, оценивать величину нагрузки по внешним признакам.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Свободное катание со склона. Игры по выбору ребят.	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	ставить вопросы, обращаться за помощью.	вносить необходимые изменения и дополнения
флорбол 10 часов	флорбол 10 часов	ТБ, упрощенные правила игры. Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег с прыжками, поворотами.	1	ознакомятся: с правилами поведения на уроках флорбола.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. СПУ. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	ознакомятся: с техникой бега по прямой, изменением направления.	слушать собеседника, задавать вопросы.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		ОРУ. СПУ. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять броски по воротам.	проявлять активность для решения познавательных задач.	различать способ и контроль действия.
		ОРУ. СПУ Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой,	1	научатся характеризовать	ставить вопросы, обращаться за	формулировать учебную

		сбоку). Учебная игра.		роль и значение занятий на свежем воздухе.	помощью.	задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. СПУ. Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Учебная игра	1	научатся: выполнять броски по воротам.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	определять общую цель и пути ее достижения.
		ОРУ. СПУ. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой.	1	научатся выполнять повороты переступанием вправо, влево.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		ОРУ. СПУ. Ведение, обводка, атака ворот. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	научатся применять ведение, броски в учебной игре	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
		ОРУ. СПУ. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой. Развитие скоростных качеств	1	научатся применять ведение, броски в учебной игре	проявлять активность для решения познавательных задач.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	научатся применять ведение, броски в учебной игре	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра	1	научатся; выполнять упр-я на	проявлять активность для	вносить необходимые

				развитие скорости.	решения познавательных задач.	е изменения и дополнения
подвижн. Игры 21	подвижные игры 21 час	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты с гимн. Палками. Развитие координации.	1	научится; объяснять пользу подвижных игр, соблюдение правил ТБ	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	научится: использовать игры для активного отдыха.	проявлять активность для решения познавательных задач.	определять общую цель и пути ее достижения.
		ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие координации.	1	научится: самостоятельно организовывать и проводить игры.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие координации.	1	научится: использовать игры для активного отдыха.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие координации.	1	научатся; выполнять навыки метания в игровой деятельности.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	вносить необходимые изменения и дополнения

		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие координации.	1	научатся; выполнять навыки бега в игровой деятельности.	осуществлять взаимный контроль.	различать способ и контроль действия.
		ОРУ. Игры «Лиса и куры», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие координации.	1	научить: использовать игры для активного отдыха.	слушать собеседника, задавать вопросы.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростных качеств	1	научатся упрям для развития ловкости и координации. Выполнять правила ТБ на занятиях.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростных качеств	1	научатся; творчески подходить к выполнению заданий.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростных качеств	1	научатся; отбирать игры для развития внимания.	адекватно оценивать свое поведение.	определять общую цель и пути ее достижения.
		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скорости	1	научатся выполнять комплекс УГГ по образцу.	проявлять активность для решения познавательных задач.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.

		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Удочка». Эстафеты. Развитие координации.	1	научатся: соблюдать правила подвижных игр, для развития координации.	адекватно оценивать свое поведение.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скорости	1	научатся: соблюдать правила подвижных игр, для развития координации.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	определять общую цель и пути ее достижения.
		ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	научатся: соблюдать правила подвижных игр, для развития координации.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		ОРУ. Игры «Невод», «Ветры». Эстафеты. Развитие скорости	1	научатся: ориентироваться в пространстве по ориентирам.	слушать собеседника, задавать вопросы.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
		ОРУ. Игры «Совушка», «По кочкам». Эстафеты. Развитие скорости	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	вносить необходимые изменения и дополнения

		ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие	1	научатся: ориентироваться в пространстве по ориентирам.	адекватно оценивать свое поведение.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
		ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	выбирать действия, в соответствии и с поставленной задачей.
		ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	адекватно оценивать свое поведение.	адекватно воспринимать предложение учителя и товарищей.
		ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: ориентироваться в пространстве по ориентирам.	адекватно оценивать свое поведение.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Праздник подвижных игр. Игры по выбору ребят	1	научатся: называть игры и формулировать их правила	проявлять активность для решения познавательных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.
подвижные игры на основе баскетбола 14 часов	подвижные игры на основе баскетбола 14 часов	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении шагом. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	научатся; правилам ТБ на уроках подвижных игр на основе баскетбола.	проявлять активность для решения познавательных задач.	предвидеть возможность и получения конкретного результата при

						решении задач
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении шагом. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	научатся: выполнять игровые действия и упр-я из подвижных игр разной функциональной направленности.	ставить вопросы, обращаться за помощью.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	1	научатся: выполнять бег на заданное расстояние и направление.	адекватно оценивать свое поведение.	различать способ и контроль действия.
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Развитие скорости. Учебная игра	1	научатся: характеризовать роль и значение уроков физкультуры для укрепления здоровья.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.	адекватно воспринимать предложение учителя и товарищей.
		Ведение на месте, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	научатся: выполнять упр-я на внимание, игровые действия различной функциональной направленности.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
		Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять технические приемы игры баскетбол в	проявлять активность для решения познавательных задач.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве

				игровых условиях.		учителем.
		Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять упр-я на внимание, игровые действия различной функциональной направленности.	адекватно оценивать свое поведение.	адекватно воспринимать предложение учителя и товарищей.
		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	научатся: выполнять технические приемы игры баскетбол в игровых условиях	ставить вопросы, обращаться за помощью.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Ловля и передача мяча на месте, в движении, ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя в кольцо. Развитие координационных качеств.	1	научатся: выполнять упр-я на внимание, игровые действия различной функциональной направленности.	адекватно оценивать свое поведение.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей
		Ловля и передача мяча на месте, в круге, ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя в кольцо. Развитие координационных качеств.	1	научатся: выполнять технические приемы игры баскетбол в игровых условиях	ставить вопросы, обращаться за помощью.	адекватно воспринимать предложение учителя и товарищей.
		Ловля и передача мяча на месте, в круге, ведение мяча с изменением направления. бросок двумя в кольцо. Развитие координационных качеств.	1	научатся: выполнять технические приемы игры баскетбол в игровых условиях..	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.

		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	научатся: выполнять технические приемы игры баскетбол в игровых условиях..	адекватно оценивать свое поведение.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1	научатся; ведению мяча с изменением скорости и направления.	слушать собеседника, задавать вопросы.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	научатся; ведению мяча с изменением скорости и направления.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
л/атлетика 10 часов	бег, ходьба 4 часа	Ходьба через препятствия. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. ТБ на уроках л/атлетики	1	Научиться; выполнять л/а упр-я с соблюдением правил ТБ	ставить вопросы, обращаться за помощью.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	научится: правильно выполнять упр-я в ходьбе и беге.	адекватно оценивать свое поведение.	вносить необходимые изменения и дополнения
		Полоса из 6-7 препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».	1	научатся: выполнять действия по образцу, соблюдая	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.	применять установленные правила в решение

				правила безопасности.		поставленных задач.
		Бег с максимальной скоростью 30 м. на результат. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». СБУ.	1	научится: выполнять бег 30 м. с максимальной скоростью.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	прыжки 3 часа	Прыжок в длину с разбега, с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Тестирование физических качеств	1	научатся: правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места и с разбега.	адекватно оценивать свое поведение.	определять общую цель и пути ее достижения.
		Прыжок в длину с разбега, фаза разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Тестирование физических качеств	1	научатся: правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места и с разбега.	проявлять активность для решения познавательных задач.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Тестирование физических качеств	1	научатся: правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места и с разбега.	оказывать сотрудничество и взаимопомощь.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	метание мяча 3 часа	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Тестирование физических качеств	1	научится; правильно выполнять движения при	определять цели, обязанности, способы взаимодействия	самостоятельно формулировать и

				метании различными способами	участников	выделять познавательную цель.
		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Броски набивного мяча. Игры по выбору. Развитие силовых качеств.	1	научится; правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель.	предлагать помощь в сотрудничестве, способы взаимодействия.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Броски набивного мяча. Игры по выбору. Развитие силовых качеств.	1	научится; правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель.	проявлять активность для решения коммуникативных и познавательных задач.	применять установленные правила в решении поставленных задач.

Пояснительная записка

к рабочей программе для учащихся 4 класса

Рабочая программа по физической культуре представляет собой нормативно-управленческий документ МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ», характеризующий систему образовательной деятельности по учебному курсу «Физическая культура» в 4 классе на базовом уровне, специальными целями которого являются формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа составлена на основе: обязательного минимума содержания Федерального Государственного Образовательного стандарта (II поколение) начального общего образования.

Примерной программы по физической культуре (стандарты второго поколения, начальная школа) М.: Просвещение и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2016г

Базисного учебного плана МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»

Программа рассчитана на использование учебника: «Физическая культура 1-4 кл.» В.И.Лях М.: Просвещение 2017 г

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

На уроках физической культуры в начальной школе решаются основные задачи, направленные на: - сохранение и укрепление здоровья;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

На предмет «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержанием материала уроков физической культуры в начальной школе являются: легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, лыжная подготовка и подвижные игры, на которые отводится большая часть уроков.

Во все уроки включен теоретический материал содержанием которого является формирование системы знаний о здоровом образе жизни, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника и его развитие, и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой. При выполнении программного материала в 4 классе, уроки запланированы преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, в игровой и соревновательной форме. При планировании учебного материала для учащихся 4 класса настоящей программы были внесены изменения: отсутствие возможности для занятий плаванием заменить данный раздел легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

На занятиях физической культуры в 4 классе для достижения поставленной цели используются уроки с образовательно-познавательной направленностью, образовательно-предметной направленностью, образовательно-тренировочной направленностью.

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, занятий на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект (комплексы упражнений на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, гимнастика для глаз)

Методы обучения: наглядные (показ, использование наглядных пособий, в том числе ИКТ, словесные (объяснение - опираться на образное, понятное детям представление, рассказ, беседа, распоряжения и команды, указания,) игровой, соревновательный, исправление ошибок.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, фронтальные, поточные.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, оценивание личностных показателей физической подготовленности, достигнутые каждым учеником за определенное время (В начале и конце каждой четверти)

Результаты изучения учебного предмета

Личностные

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить пути выхода из них.
- Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно решать конфликтные ситуации посредством учета интереса сторон и сотрудничества.
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.
- ✓ Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (вес, рост, масса тела), показателями физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость)

**К концу учебного года выпускники научатся:
Знания о физической культуре**

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры, дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Демонстрировать

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование:	102 ч.
3.1.	Лёгкая атлетика	21 ч.
3.2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
3.3.	Подвижные игры	21
3.4.	Лыжная подготовка	18 ч.
3.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	14

3.6	Флорбол	10
	Итого:	102 ч.

Основное содержание

Основы знаний: Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 18. *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Лыжная подготовка 18. *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Прохождение дистанции до 3 км. Игры на лыжах:

Подвижные игры 31. *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «метко в цель», «Вышибалы», «Охотники и утки».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» с элементами волейбола.

Легкая атлетика 18ч.; *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Флорбол 10 Основы знаний; Инвентарь и спортивная одежда. Правила поведения в целях предупреждения травматизма. Движение спиной вперед. Техника падений. Развитие ловкости, быстроты, координации.

Условия реализации: наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристенная, бревно, маты, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (музыкальный центр, ноутбук);

легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, оборудование для прыжков в высоту, зона приземления. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол.

Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012\

Методический журнал «Физкультура в школе»

Информационное обеспечение

1. www.edu.ru.

2. www.ed.gov.ru.

3. www.lseptember.ru.

4. www.festival.lseptember.ru.

5. www.fizkultura-na5.ru

Класс	Вариант				
4	КТП 4 класс				
Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	Ценностно-ориентац. составл.
ходьба, бег 5 часов	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. ОРУ на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1	научатся: правильно выполнять упр-я при ходьбе и беге, бегать с максимальной	ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную

			скоростью 30м		задачу.
	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. ОРУ на развитие физических качеств. Тестирование физических качеств	1	научатся: правильно выполнять упр-я при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м	проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Бег на скорость (30, м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Тестирование физических качеств	1	научатся: правильно выполнять упр-я при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м	отработка навыков сотрудничества, умения находить правильное решение.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	научатся: правильно выполнять упр-я при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м	определять общую цель и пути ее достижения.	определять общую цель и пути ее достижения .
	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	научатся: правильно выполнять упр-я при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м	разрешать конфликты с учетом интересов и позиции всех участников.	применять установленные правила в решение поставленных задач.
прыжки 3 часа	Прыжки в длину по ориентирам, с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств	1	научатся: правильно выполнять движения в прыжках, правильно	задавать вопросы, формулировать свою позицию	различать способ и контроль

			приземляться		действия.
	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	формулировать свои затруднения.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
метание мяча 3 часа	Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся; метать из различных положений на дальность и цель	вести устный диалог по технике метания мяча	применять установленные правила в решении поставленных задач.
	Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся; метать из различных положений на дальность и цель, выполнять упр-я для развития скоростных качеств..	ставить вопросы, обращаться за помощью	определять общую цель и пути ее достижения .
	Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся; метать из различных положений на дальность и цель.	задавать вопросы, формулировать свою позицию	формулировать и удерживать учебную задачу.
акробатика, строевые упражнения 6 часов.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1	научатся: выполнять строевые команды		различать способ и контроль действия.
	ОРУ. Кувырок вперед, назад, перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	научатся: выполнять строевые команды, выполнять акробатические	координировать и принимать различные позиции во	вносить необходимые изменения и

			элементы отдельно и в комбинации	взаимодействии.	дополнения
	ОРУ. Комбинация акробатических элементов. Упражнения в равновесии на бревне. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	научатся: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	осуществлять взаимоконтроль	применять установленные правила в решение поставленных задач.
	ОРУ. Мост из положения лежа, стоя с поддержкой. Упр-я в равновесии на бревне. Развитие координационных способностей. Игра пионербол с элементами волейбола	1	научатся: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	ставить вопросы, обращаться за помощью	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	ОРУ. Комбинация акробатических элементов. Упражнения в равновесии на бревне. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	научатся: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	осуществлять взаимоконтроль	формулировать и удерживать учебную задачу.
	ОРУ. Комбинация акробатических элементов. Упражнения в равновесии на бревне. Развитие координационных способностей. Игра пионербол с элементами волейбола	1	научатся: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	различать способ и контроль действия.
висы 6 часов	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	самостоятельно формулировать и выделять поставленную цель	определять общую цель и пути ее достижения .

	ОРУ с гимнастической палкой. Висы, разновидности. Эстафеты. Игра пионербол с элементами волейбола. Развитие силовых качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
	ОРУ с обручами. Висы, разновидности. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, знать понятия "Висы", "Упоры".	ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
	ОРУ с обручами. Подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	научатся; эстетически правильно выполнять упр-я с обручами.	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
	ОРУ с мячами. Разновидности висов, упоров. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	научатся; выполнять строевые команды, выполнять висы и упоры.	формулировать собственное мнение и позицию.	проявлять активность во взаимодействии для решения задач.
	Учет: Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	научатся: выполнять вис на максимально длительное время.	осуществлять взаимоконтроль	вносить необходимые изменения и дополнения

опорный прыжок часов	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выполнять лазание по гимнастической стенке, скамейке, использовать разученные упр-я в самостоятельной деятельности.	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: использовать разученные упр-я в самостоятельной деятельности.	оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выполнять лазание по гимнастической стенке, скамейке	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	различать способ и контроль действия.
	ОРУ в движении. Опорный прыжок.. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся; выполнять опорный прыжок, упр-я на развитие прыгучести.	задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.	предвидеть возможность и получения конкретного результата.
	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Учет: Опорный прыжок на горку матов. ОРУ в движении. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	осуществлять взаимоконтроль	выбирать действия, в соответствии с поставленн

					ой задачей.
лыжная подготовка 18 часов	Инструктаж по ТБ . Поворот переступанием, передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км. СПУ. Развитие выносливости	1	научатся: выполнять ТБ, и способам использования лыжного инвентаря.	проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
	Скользящий шаг (одноопорное скольжение),поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Не задень». Развитие выносливости	1	научится; характеризовать роль и значение занятий на свежем воздухе.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Умение преодолевать ворота при спуске. Развитие выносливости	1	научится; преодолевать небольшие препятствия используя навыки передвижения на лыжах.	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	определять общую цель и пути ее достижения .
	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Оценить навыки скользящего шага и поворота «переступанием» с продвижением вперед.	1	научится; преодолевать небольшие препятствия используя навыки передвижения на лыжах.	ставить вопросы, выполнять учебные действия.	применять установленные правила в решение поставленных задач.
	Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Развитие выносливости. СПУ	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения	ставить вопросы, обращаться за помощью	преобразовывать практическую задачу в

			поставленных задач		образовательную
	СПУ. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости	1	научится: проходить дистанцию, используя разученные ходы.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.	различать способ и контроль действия.
	Совершенствование техники попеременно двухшажного шага, преодоление подъема «елочкой». Игра «Кто дальше». Развитие выносливости	1	научится: проходить дистанцию, используя разученные ходы.	определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	вносить необходимые изменения и дополнения
	Ознакомление с техникой одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъема «елочкой». Эстафеты. Развитие выносливости на дистанции 2 км	1	научится: прерываться на лыжах, преодолевая спуски и подъемы.	осуществлять взаимоконтроль	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Изменение скорости передвижения одновременным двухшажным ходом, и попеременным двухшажным ходом. Дистанция 2 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости	1	научится: проходить дистанцию, используя разученные ходы.	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
	Попеременно двухшажный ход, подпрыгивание в стойке устойчивости со спуска, поворот переступанием. Подъем «елочкой» наискось	1	научится: проходить дистанцию, используя разученные ходы.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	определять общую цель и пути ее достижения
	Оценить подъем «елочкой» наискось. Прохождение отрезков 500м. скользящим шагом.	1	научится; выполнять подъем "Елочкой" в	формулировать собственное	применять установлен

			соревновательных условиях.	мнение и позицию.	ные правила в решение поставленных задач.
	Обучению движению рук за бедро в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км. с соревновательной скоростью. Развитие выносливости	1	научится: проходить дистанцию, используя разученные ходы.	ставить вопросы, обращаться за помощью	осуществлять пошаговый контроль по результату.
	Учет: прохождение дистанции 1 км. с максимальной скоростью, спуск в стойке устойчивости, подъем «елочкой». СПУ.	1	научится: проходить контрольную дистанцию с максимальной скоростью.	осуществлять взаимоконтроль	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Развитие выносливости на дистанции 2,5 км. Спуски-подъемы изученными способами.	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
	Дистанция до 2,5 км. в среднем темпе, развитие выносливости.	1	научатся: проходить дистанцию с учетом своих физических возможностей.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	Передвижение до 3 км. изученными способами, развитие выносливости.	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленн

					ой задачи
	Свободное катание со склона средней крутизны. Эстафеты с этапом 100м.	1	научатся; технически правильно выполнять повороты в эстафетах.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	определять общую цель и пути ее достижения .
	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов на учебном круге. Эстафеты с этапом 100м.	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	вносить необходимые изменения и дополнения
флорбол 10 часов	ТБ, упрощенные правила игры. Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановки). Бег с прыжками, поворотами. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять правила ТБ	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
	ОРУ. СПУ. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	научатся: отбирать упр-я для развития техники ведения.	ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу.
	ОРУ. СПУ. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	различать способ и контроль действия.
	ОРУ. СПУ Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Учебная игра.	1	научатся выполнять ведение, броски, стойки.	формулировать собственное мнение и позицию.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с

					учителем.
	ОРУ. СПУ. Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	научатся; самостоятельно подбирать СБУ	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	определять общую цель и пути ее достижения .
	ОРУ. СПУ. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой. Развитие скоростных качеств	1	научатся; выполнять технически грамотно технику бега по прямой.	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	выбирать действия, в соответствии и с поставленн ой задачей.
	ОРУ. СПУ. Ведение, обводка, атака ворот. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	применять установлен ные правила в решение поставленн ых задач.
	ОРУ. СПУ. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Умение подстраховки партнера. Развитие скоростных качеств	1	научатся выполнять ведение, броски, стойки.	ставить вопросы, обращаться за помощью	формулиров ать учебную задачу в сотрудниче стве с учителем.
	ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра	1	научатся: использовать в игровой деятельности разученные элементы.	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	формулиров ать и удерживать учебную задачу.
	ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра	1	научатся: использовать в игровой деятельности разученные	оценивать собственное поведение и поведение своих	вносить необходим ые изменения и

			элементы.	товарищей.	дополнения
подвижные игры 21 час	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять игровые действия разной функциональной направленности	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	определять общую цель и пути ее достижения .
	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых качеств	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых качеств	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выполнять игровые действия разной функциональной направленности	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	вносить необходимые изменения и дополнения

	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	различать способ и контроль действия.
	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся; самостоятельно отбирать и проводить игры для занятий во внеурочное время.	ставить вопросы, обращаться за помощью	применять установленные правила в решение поставленных задач.
	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять игровые действия разной функциональной направленности	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	научатся; самостоятельно отбирать и проводить игры для занятий во внеурочное время.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	определять общую цель и пути ее достижения.
	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.

	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	научатся; самостоятельно отбирать и проводить игры для занятий во внеурочное время.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	определять общую цель и пути ее достижения.
	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	1	научатся: выполнять игровые действия разной функциональной направленности	формулировать собственное мнение и позицию.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи
	ОРУ с мячами. Эстафеты с гимн. палками, скакалками. Игры «не давай мяч водящему», «Удочка» развитие координационных способностей.	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять игровые действия разной функциональной направленности	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	вносить необходимые изменения и дополнения
	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с	оценивать собственное поведение и	формулировать учебную задачу в

			бегом, прыжками, метанием.	поведение своих товарищей.	сотрудничестве с учителем.
	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	ставить вопросы, обращаться за помощью	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	адекватно воспринимать предложение учителя и товарищей.
	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с предметами. Игра «Вороны и воробы». Развитие скоростных качеств.	1	научатся: выполнять игровые действия разной функциональной направленности	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	определять общую цель и пути ее достижения .
	Праздник подвижных игр «Поиграйка». Игры по выбору ребят	1	научатся; самостоятельно отбирать и проводить игры для занятий на уроке и во внеурочное время.	осуществлять взаимоконтроль	формулировать и удерживать учебную задачу.
игры с элементами баскетбола 14 часов.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координации. Учебная игра в баскетбол	1	научатся: выполнять ТБ, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	предвидеть возможность и получения конкретного результата при решении задач

	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	научатся: выполнять упр-я, входящие в комплекс для профилактики и коррекции осанки.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол	ставить вопросы, обращаться за помощью	различать способ и контроль действия.
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	формулировать собственное мнение и позицию.	адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей.
	Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	применять установленные правила в решении поставленных задач.
	Ведение на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч». Учебная игра в баскетбол	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	применять установленные правила в решении поставленн

					ых задач.
	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Учебная игра в мини- баскетбол	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	применять установленные правила в решение поставленных задач.
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол	прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	формулировать и удерживать учебную задачу.
	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростных способностей	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	использовать установленные правила в контроле способа решения поставленной задачи

	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных способностей	1	научатся: характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол, играть в баскетбол по упрощенным правилам	ставить вопросы, обращаться за помощью	определять общую цель и пути ее достижения .
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростных качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	осуществлять взаимоконтроль	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
бег, ходьба 3 часа	Комплекс УГГ. Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр-ий.	1	научатся; выполнять ТБ на уроках/а. объяснять значение упр-ий, входящих в УГГ.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60м.	контролировать и оценивать результат своей деятельности.	вносить необходимые изменения и дополнения
	Полоса препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Волк во рву». Развитие скоростных способностей	1	научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60м.	формулировать собственное мнение и позицию.	применять установленные правила в решении поставленных задач.

прыжки часа	3	Бег с максимальной скоростью на 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон», круговая эстафета. ОРУ. Тестирование физических качеств	1	научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м.	осуществлять взаимоконтроль	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Прыжок в высоту с разбега -фазы прыжка. Многоскоки. Игра «Вороны-воробьи». Тестирование физических качеств	1	научится; правильно выполнять движения в прыжках, разбег, толчок, приземление.	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	определять общую цель и пути ее достижения .
		Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	научится; правильно выполнять движения в прыжках, разбег, толчок, приземление.	ставить вопросы, обращаться за помощью	выбирать действия, в соответствии с поставленной задачей.
метание мяча 4 часа		Прыжок в длину с разбега-фаза приземления. Игра «Волк и олени». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	научатся: выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач	оценивать собственное поведение и поведение своих товарищей.	формулировать и удерживать учебную задачу.
		Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Прыжок за прыжком". Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	научится: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	осуществлять взаимоконтроль	самостоятельно формулировать и выделять познавательную цель.
		Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	научится: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью	применять установленные правила в решение поставленн

					ых задач.
	Метание теннисного мяча на дальность. "Кто дальше". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	научится: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	осуществлять взаимоконтроль	применять установленные правила в решение поставленных задач.