

Город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100 г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от «__» августа 2017 г. протокол №1
Председатель  С.А. Пинязева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов 405

Уровень базовый

Учителя: Узунян Елена Валерьевна

Программа разработана в соответствии и на основе

- Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре .

Авторской программы В.И. Ляха учебно-методического комплекта Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.

Учебники: физическая культура 1-4 классы, автор В.И. Лях. Москва, «Просвещение», 2014 г.

I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

II. Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 35 часов

Бег

Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п., бег с ускорением от 40 до 60 м, бег в парах, «Встречная эстафета», бег с максимальной скоростью до 60 м. ВФСК «ГТО», бег с изменением направления и скорости

Челночный бег 3х10 м .

Прыжки

Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжок с места, прыжок в длину с разбега

Метание

Метание теннисного мяча с места, метание мяча на дальность , метание теннисного мяча на точность

Спортивные и подвижные игры 30 часов

Подвижные игры на основе волейбола

Передача мяча в парах на месте, передача мяча в движении, передача и ловля мяча через сетку, нижняя прямая подача, подвижная игра «Пионербол»

Подвижные игры на основе футбола

Обучение ударом по мячу, ведение мяча с изменением направления, игра «Овладей мячом», игра «Мини-футбол», передача мяча на месте в квадратах, обучение ударам по воротам

Подвижные игры на основе гандбола

Игры с ведением мяча, подвижная игра «Гонка мячей по кругу», передача мяча в движении, подвижная игра «Овладей мячом», обучение броскам по воротам, подвижная игра «Подвижная цель»

Подвижные игры на основе баскетбола

Передвижение в стойке игрока, ловля и передача мяча на месте, игра «Вызови по имени», ведение мяча на месте и в движении, подвижная игра «Овладей мячом», эстафеты с ведением мяча, передача мяча в тройках, броски мяча в цель, игра «Охотники и утки», броски мяча в кольцо, встречные эстафеты с мячом, игра мини-баскетбол.

Кроссовая подготовка 12 часов

Бег в различном темпе, развитие выносливости, кросс в сочетании с ходьбой, кросс в умеренном темпе, бег на выносливость, круговая тренировка, круговая эстафета, подвижные игры с бегом

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики 20 часов

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 38 часов

Бег

Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п., бег с ускорением от 40 до 60 м, бег в парах, «Встречная эстафета», бег с максимальной скоростью до 60 м. ВФСК «ГТО», бег с изменением направления и скорости

Челночный бег 3х10 м.

Прыжки

Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжок с места, прыжок в длину с разбега

Метание

Метание теннисного мяча с места, метание мяча на дальность, метание теннисного мяча на точность

Подвижные и спортивные игры 27 часов

Подвижные игры на основе волейбола

Передача мяча в парах на месте, передача мяча в движении, передача и ловля мяча через сетку, нижняя прямая подача, подвижная игра «Пионербол»

Подвижные игры на основе футбола

Обучение ударом по мячу, ведение мяча с изменением направления, игра «Овладей мячом», игра «Мини-футбол», передача мяча на месте в квадратах, обучение ударам по воротам

Подвижные игры на основе гандбола

Игры с ведением мяча, подвижная игра «Гонка мячей по кругу», передача мяча в движении, подвижная игра «Овладей мячом», обучение броскам по воротам, подвижная игра «Подвижная цель»

Подвижные игры на основе баскетбола

Передвижение в стойке игрока, ловля и передача мяча на месте, игра «Вызови по имени», ведение мяча на месте и в движении, подвижная игра «Овладей мячом», эстафеты с ведением мяча, передача мяча в тройках, броски мяча в цель, игра «Охотники и утки», броски мяча в кольцо, встречные эстафеты с мячом, игра мини-баскетбол.

Кроссовая подготовка 12 часов

Бег в чередовании с ходьбой, с перешагиванием через скамейки, бег в равномерном темпе до 3-х минут, развитие выносливости, ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий по разметкам, кросс в сочетании с ходьбой, игра «Пятнашки», равномерный бег до 6 (ти) минут, игра «День и ночь», понятие «Бег на выносливость»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3-4 класс 204 часа

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики 20 +18 часов

Упражнения с предметами

Висы и упоры

Вис на согнутых руках, подтягивание в висе

Лазанье по канату.

Обучение лазанию по канату, перелезание через препятствия

Опорный прыжок

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла, вскок в упор стоя на коленях, освоение навыков в опорных прыжках

Навыки равновесия

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба по бревну на носках, повороты прыжком на 90° и 180°.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад, мост с помощью и самостоятельно

Легкая атлетика 37 + 35 часов

Бег

Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п., бег с ускорением от 40 до 60 м, бег в парах, «Встречная эстафета», бег с максимальной скоростью до 60 м. ВФСК «ГТО», бег с изменением направления и скорости

Челночный бег 3х10 м.

Прыжки

Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжок с места, прыжок в длину с разбега

Метание

Метание теннисного мяча с места, метание мяча на дальность, метание теннисного мяча на точность, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 5-6 м, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, бросок набивного мяча (1 кг), стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди

Подвижные и спортивные игры 30+30 часов

Подвижные игры на основе волейбола

Передача мяча в парах на месте, передача мяча в движении, передача и ловля мяча через сетку, подводящие упражнения для обучения подачам, нижняя прямая подача, подвижная игра «Пионербол»

Подвижные игры на основе футбола

Обучение ударом по мячу, игры с ведением мяча, ведение мяча с изменением направления, игра «Овладей мячом», игра «Мини-футбол», передача мяча на месте в квадратах, обучение ударам по воротам

Подвижные игры на основе гандбола

Игры с ведением мяча, подвижная игра «Гонка мячей по кругу», передача мяча в движении, подвижная игра «Овладей мячом», обучение броскам по воротам, подвижная игра «Подвижная цель»

Подвижные игры на основе баскетбола

Передвижение в стойке игрока, ловля и передача мяча на месте, игра «Вызови по имени», ловля мяча на месте и в движении, подвижная игра «Овладей мячом», эстафеты с ведением мяча, передача мяча в тройках, броски мяча в цель, игра «Охотники и утки», броски мяча в кольцо, встречные эстафеты с мячом, игра мини-баскетбол

Кроссовая подготовка 11 +15 часов.

Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, бег в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой с перешагиванием через скамейки, развитие

выносливости 6(ти) - минутный бег, кросс в умеренном темпе до 8 (ми) минут, бег на выносливость, бег и прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.

III. Тематическое планирование по годам обучения 1 класс

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол во сов	Универсальные учебные действия
1	<u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Познавательные: используют приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют как надо вести себя во время уроков физической культуры. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Предметные: научатся соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу.
	Легкая атлетика	<u>25</u>	
2	Тестирование уровня физического развития ВСК ГТО	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.
3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	1	Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.
4	Бег в коридорчике 30-40 см из различных исходных положений.	1	Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных

			ситуациях и овладение начальными навыками адаптации. Предметные: научатся выполнять команды на построение и перестроения; выполнять повороты на месте; выполнять комплекс утренней гимнастики, правилам подвижной игре «Два мороза», «Пятнашки», «К своим флажкам».
5	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Предметные: научатся выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять беговую разминку; выполнять бег с высокого старта на 30 м, соревноваться в беге на 60 м.; получают знания о беге на короткую дистанцию.
6	Бег с максимальной скоростью до 60 м	1	
7	Скоростной бег 30 м ВСФК ГТО	1	
8	Круговая эстафета	1	
9	Скоростной бег	1	
10	Встречная эстафета	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы.
11	Бег с изменением направления и скорости	1	
12	Челночный бег 3x10 м ВСФК ГТО	1	
13	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам	1	

			Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); технически правильно выполнять поворот в челночном беге
14	Прыжки в длину с места ВСФК ГТО	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
15	Тройной и пятерной прыжок с места	1	
16	Прыжок в длину с места ВСФК ГТО	1	
17	Обучение прыжку в длину с разбега	1	
18	Прыжок в длину с разбега	1	
19	Прыжок в длину с разбега ВСФК ГТО	1	
20	Метание малого мяча с места ВСФК ГТО	1	Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках вверх, в длину с места; контролировать пульс;
21	Метание мяча, стоя грудью в направлении метания на дальность	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с приемами реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие и после его выполнения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
22	Метание мяча на точность	1	
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ВСФК ГТО	1	
24	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,	1	
25	Бросок набивного мяча на дальность	1	
26	Метание малого мяча ВСФК ГТО	1	
27	<u>Знания о физической</u>		

	<u>культуре</u> Техника безопасности на уроках гимнастики. Особенности физической культуры разных народов.	1ч	
	<u>Гимнастика</u>	18 ч	
28	Перестроения и передвижения в колонне и шеренге	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с приемами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Предметные: научатся правилам безопасного поведения при проведении уроков гимнастики; научатся выполнять организующие строевые команды и приемы; соблюдать правила взаимодействия с игроками; признакам правильной ходьбы и бегу, прыжкам и осанки, правильно выполнять приставные и танцевальные шаги
29	Вис, стоя и лежа, на согнутых руках	1	
30	Вис спиной к гимнастической стенке	1	
31	Подтягивание из положения вис лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. ВСФК ГТО	1	
32	Лазание по наклонной скамейке	1	
33	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменение в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

			Предметные: научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации; выполнять игровые упражнения по команде учителя; соблюдать правила поведения для предупреждения травматизма.
34	Вскок в упор, стоя на коленях	1	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения задач Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры Предметные: научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения
35	Совершенствование навыков в опорных прыжках	1	
36	Опорный прыжок	1	
37	Ходьба приставными шагами по бревну	1	
38	Повороты на носках и одной ноге при ходьбе по бревну	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Предметные: научатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; соблюдать правила взаимодействия с игроками
39	Приседание и сед на бревне	1	
40	Перекаты в группировке	1	
41	2-3 кувырка вперед	1	
42	Кувырок вперед	1	
43	Обучение стойке на лопатках	1	Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем;; вносят изменения в план действия.
44	Мост, лежа на спине	1	

45	Комбинация из изученных элементов	1	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Предметные: научатся выполнять упражнения для развития гибкости и координации
46	<u>Знания по физической культуре</u> Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Предметные: научатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря
	Спортивные и подвижные игры	30	
47	<i>Подвижные игры на основе волейбола</i> Передача мяча в парах на месте		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со

			сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале, самостоятельно организовывать и проводить разминку; соблюдать правила взаимодействия с игроками
48	Передача мяча в движении	1	Познавательные: используют общие приемы и решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Предметные: научатся выполнять подачу мяча одной рукой, передаче и ловле мяча в парах, ловить высоко летящий мяч, соблюдать правила взаимодействия; выполнять общеразвивающие упражнения.
49	Передача и ловля мяча через сетку.		
50	Подводящие упражнения для обучения подачам	1	
51	Нижняя прямая подача	1	
52	Подвижная игра «Пионербол»	1	
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>		Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника;; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. Предметные: научатся ведению мяча по прямой с изменением направления движения, соблюдать правила взаимодействия с игроками;; контролировать силу удара по
53	Обучение ударом по мячу	1	
54	Ведение мяча с изменением направления	1	
55	Игра «Овладей мячом»	1	
56	Игра «Мини-футбол»	1	
57	Передача мяча на месте в квадратах	1	Познавательные: используют общие приемы и решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Предметные: научатся выполнять подачу мяча одной рукой, передаче и ловле мяча в парах, ловить высоко летящий мяч, соблюдать правила взаимодействия; выполнять общеразвивающие упражнения.
58	Обучение ударам по воротам	1	
	<i>Подвижные игры на основе гандбола</i>	1	
59	Игры с ведением мяча	1	

60	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1	мячу
61	Передача мяча в движении	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, ориентируются в разнообразии и способах решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять броски, ловлю и ведение мяча, специальным передвижениям с мячом и без него, контролировать силу и высоту броска, выполнять бросок мяча в корзину и щит, соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом
62	Подвижная игра «Овладей мячом»	1	
63	Обучение броскам по воротам	1	
64	Подвижная игра «Подвижная цель»	1	
65	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i> Передвижение в стойке игрока	1	
66	Ловля и передача мяча на месте	1	
67	Игра «Вызови по имени»	1	
68	Ведение мяча на месте и в движении	1	
69	Подвижная игра «Овладей мячом»	1	
70	Эстафеты с ведением мяча	1	
71	Передача мяча в тройках	1	
72	Броски мяча в цель	1	
73	Игра «Охотники и утки»	1	
74	Броски мяча в кольцо	1	
75	Встречные эстафеты с мячом	1	
76	Игра мини-баскетбол		
77	<u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	

	<u>Легкая атлетика</u>	10	
78	Игра «Прыжки по полосам»	1	Познавательные: используют приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют как надо вести себя во время уроков физической культуры. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Предметные: научатся соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу.
79	Обучение прыжку в высоту	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.
80	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.
81	Метание малого мяча на дальность ВСФК ГТО	1	Коммуникативные формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе и в ситуации столкновения интересов.
82	Бросок набивного мяча	1	Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
83	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель ВСФК ГТО	1	Предметные: научатся технически правильно выполнять прыжки с высоты, через предметы; с разбега, соблюдая правила техники безопасности.
84	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

			Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Предметные: научатся выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять беговую разминку; выполнять бег с высокого старта на 30 м, соревноваться в беге на 60м.; равномерно распределять силы во время бега с ускорением.
85	Бег с максимальной скоростью до 60 м	1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Предметные: научатся выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять беговую разминку; соревноваться в беге на короткие дистанции 30м.; получают знания о беге на короткую дистанцию.
86	Соревнования на короткие дистанции	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные формулируют собственное мнение и позицию;

			договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); технически правильно выполнять поворот в челночном беге
87	Челночный бег 3х10 ВСФК ГТО	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: научатся равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; преодолевать различные препятствия во время бега; выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами.
	<i>Кроссовая подготовка</i>	12	
88	3(х) минутный бег.	1	
89	Бег в различном темпе	1	
90	Развитие выносливости	1	
91	5(ти) - минутный бег	1	
92	Кросс в сочетании с ходьбой	1	
93	Кросс в умеренном темпе	1	
94	Бег на выносливость	1	
95	Кросс до 12мин	1	
96	Смешанное передвижение 1000 м ВСФК ГТО	1	
97	Круговая тренировка	1	
98	Круговая эстафета	1	
99	Подвижные игры с бегом	1	

Тематическое планирование 2 класс

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- часов	Универсальные учебные действия
	Лёгкая атлетика	26 ч	
1	<u>Знания</u> о <u>физической</u> <u>культуре</u>	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют

	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.		физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.
2	Бег Разновидности ходьбы и бега, подвижная игра	(12ч.) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться Предметные: самостоятельно выполняют тесты.
3	Сочетание ходьбы и бега средним и длинным шагом, подвижная игра	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной

			деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. Предметные: выполняют организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения..
4	Бег с ускорением от 10 до 20 м, подвижная игра	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.
5	Бег с максимальной скоростью до 30 м	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
6	Контрольный урок	1	Познавательные: самостоятельно

	бег 30 ВФСК «ГТО»		формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебную задачу вместе с учителем; вносят изменение в план действий.
7	Скоростной бег 60 м. Подвижная игра. ВФСК «ГТО»	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями
8	«Эстафета смена сторон» (расстояние 5-15м)	1	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы. Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения распределять свои силы во время бега.
9	Бег по размеченным участкам дорожки, подвижная игра	1	Познавательные: ориентируются в способах решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.
10	Ходьба и бег с изменением направления движения, игра	1	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;
11	Челночный бег	1	договариваются и приходят к общему

	3х5 м ВФС «ГТО» игра «Два Мороза»		решению в совместно деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
12	Эстафеты с бегом на скорость	1	Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения.
13	Челночный бег 3х10 м, игра «К своим флажкам» ВФС «ГТО»	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.
14	Прыжки Прыжки с поворотом на 90* и 180*	(8ч) 1	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
15	Обучение прыжку в длину с места ВФС «ГТО», игра «Прыгающие воробушки»	1	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	1	Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения, технике движения рук и ног в прыжках вверх в длину, соблюдать правила взаимодействия с товарищами, технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.
17	Прыжок в длину с места на результат, игра «Лисы и куры» ВФС «ГТО»	1	
18	Прыжки в длину с разбега ВФС «ГТО» игра «Прыгающие воробушки»	1	
19	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см	1	
20	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги, игра «Зайцы в огороде»	1	Познавательные: факты истории развития Олимпийских игр через историю и семью Личностные: Значение Олимпийских игр для человечества, значение организации мест для проведения занятий; Коммуникативные: Стремление к

21	Прыжок в длину с разбега на результат. ВФСК «ГТО» Подвижная игра.		справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям; Регулятивные: Осознание человеком себя как представителя страны и государства.
22	Метание Метание мяча, с места, стоя грудью, на дальность и заданное расстояние. Игра «Точный расчет»	(6ч) 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие и после выполнения его на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. игра «Метко в цель»	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.
24	Метание мяча на дальность отскока от пола и стены. ВФСК «ГТО»	1	Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения (метание), правильное движение рукой.
25	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди, вперед-вверх. Игра «Кто дальше бросит»	1	
26	Бросок набивного мяча (0,5кг), стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания снизу вперед-вверх.	1	
27	Бросок набивного мяча на дальность.	1	
	Гимнастика с основами акробатики	20ч	
28	Знания о физической	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач

	<u>культуре.</u> Техника безопасности на уроках гимнастики. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений		Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время уроков гимнастики; выполнять организующие строевые команды и приемы.
29	<u>Строевые и общеразвивающие упражнения.</u> Строевые действия в шеренге и колонне, переменный шаг.	(1ч) 1	Личностные: стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации Предметные: различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Коммуникативные: уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений Регулятивные: соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики
30	<u>Висы и упоры</u> Вис, стоя и лежа, вис спиной к гимнастической стенке.	(3ч) 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий
31	Вис на согнутых руках, подвижная игра.	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
32	Подтягивания, в висе лежа, сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат ВФС «ГТО»	1	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться

			достижения конечного результата.
33	<u>Лазанье и перелазанье.</u> Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.	(4ч) 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют познавательные цели; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: вносят необходимые коррективы действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
34	Лазание по гимнастической стенке.	1	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
35	Лазанье по канату, подвижная игра	1	Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, научиться выполнять упражнения в лазании и перелазании, добиваться достижения конечного результата.
36	Перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см)	1	
37	<u>Опорный прыжок</u> Освоение навыков в опорных прыжках. Игра «Иголочка и ниточка»	(3ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии..
38	Перелазание через гимнастического коня. Игра «Не ошибись»	1	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, научиться выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой, технически правильно выполнять вскок в упор, и соскок стоя.
39	Перелазание через горку матов. Игра «К своим флажкам»	1	
40	<u>Навыки</u>	(4ч)	Познавательные: самостоятельно

	<u>равновесия</u> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Перешагивание через набивные мячи и их переноска	1	выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль.
41	Стойка на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах.	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; выполнять упражнения на бревне.
42	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну.	1	
43	Повороты кругом на рейке гимнастической скамейке.	1	
44	<u>Акробатические упражнения</u> Кувырок вперед, кувырок в сторону.	(5ч) 1	
45	Стойка на лопатках, согнув ноги	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника Предметные: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; технически правильно выполнять перекаты в группировке, кувырков вперед и назад, правильно выполнять «стойку на лопатках», «мост».
46	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев.	1	
47	Повторить изученные элементы. Мост из положения лёжа на спине.	1	
48	Контрольный урок кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
	Подвижные и спортивные игры.	27ч	

49	<u>Знания о физической культуре.</u> Техника безопасности на уроках подвижных игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач . Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Предметные: выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
50	<u>Подвижные игры на основе волейбола</u> Обучение передач мяча. Игра «Школа мяча»	(5ч) 1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач . Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Предметные: выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
51	Передача мяча в парах. Игра «Быстро и точно»	1	
52	Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Мяч ловцу»	1	
53	Бросок мяча через сетку Игра «Охотники и утки»	1	
54	Ловля мяча через сетку, игра «У кого меньше мячей» Правила игры в волейбол.	1	

55	<u>Подвижные игры на основе футбола</u> Обучение ведению мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	(5ч) 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.
56	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Овладей мячом»	1	
57	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	
58	Игры «Мяч водящему» «К своим флажкам».	1	
59	Игра «Быстро и точно» «Мини-футбол»	1	Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение мяча ногами, ударам по мячу и воротам, добиваться конечного результата.
60	<u>Подвижные игры на основе гандбола</u> Ведение мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	(6ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
61	Передача мяча на месте, игра «Мяч водящему»	1	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
62	Передача мяча на месте и в движении. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
63	Ведение мяча в парах. Игра «Овладей мячом»	1	Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение, передачу и броски мяча, броскам мячом по воротам, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; добиваться конечного результата.
64	Эстафеты с ведением мяча. Броски мяча в цель	1	
65	Подвижная игра «Школа мяча».		Личностные: активно включаться в общение с учителем, сверстниками.

		<u>1</u>	Познавательные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие Коммуникативные: эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Регулятивные: вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
66	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> Броски мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	<u>11ч</u> 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение, передачу и броски мяча, броскам мячом в кольцо, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; добиваться конечного результата.
67	Ловля мяча. Игра «Мяч водящему»	1	
68	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
69	Ведение мяча с изменением направления	1	
70	Эстафеты с ведением мяча. Правила соревнований по баскетболу.	1	
71	Передача мяча в парах, подвижная игра	1	
72	Передача мяча в тройках. Игра «У кого меньше мячей»	1	
73	Броски мяча в щит. Игра «Мяч в корзину»	1	
74	Совершенствование броска и ведения мяча. Игра «Попади в обруч»	1	
75	Закрепление ведения, броска и ловли мяча. Игра «Школа мяча»	1	

76	Эстафета «Смена сторон» с мячом	1	
77	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА <u>Знания о физической культуре.</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок.	12ч 1	
78	Прыжки Прыжки с высоты до 40см, подвижная игра	(5ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; научатся выполнять действия по образцу.
79	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.
80	Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота	1	Коммуникативные: ориентируются на

	30см) с 3-4 шагов		позицию партнера в общении и взаимодействии.
81	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
82	Подвижные игры с использованием скакалки	1	Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения, технике движения рук и ног в прыжках вверх в длину, соблюдать правила взаимодействия с товарищами, технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.
83	Метание Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние	(3ч) 1	
84	Бросок набивного мяча (0,5кг).	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели
85	Бросок теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие и после выполнения его на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
86	Бег Бег с ускорением от 10 до 15 м, игра «Лисы и куры»	(3ч) 1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения (метание), правильное движение рукой.
87	Соревнования на короткие дистанции, подвижная игра	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
88	Челночный бег 3х10, встречная эстафета ВФСК «ГТО»	1	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
89	Бег на 30 м. ВФСК «ГТО» «Встречная	1	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют

	эстафета»		дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
90	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Круговая тренировка	13ч 1	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Регулятивные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов; Коммуникативные: формируют собственное мнение и позицию; Предметные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
91	Бег в чередовании с ходьбой, с перешагиванием через скамейки	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя.
92	Бег в равномерном темпе до 3-х минут.	1	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию,
93	Развитие выносливости, подвижная игра.	1	договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
94	Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
95	Кросс в сочетании с ходьбой. Игра «Пятнашки»	1	Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; равномерно распределять силы для завершения длительного бега; оценивать величину
96	Равномерный бег до 6 (ти) минут, игра «День и ночь»	1	

97	Бег на выносливость, подвижная игра. Понятие «Бег на выносливость»	1	нагрузки по частоте сердечных сокращений (пульса).
98	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
99	Круговая эстафета.	1	
100	Круговая тренировка.	1	
101	Бег 1000 м. на результат. Игра «Мяч водящему» ВФСК «ГТО»	1	
102	Бег по пересеченной местности.	1	

Тематическое планирование 3 класс

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Коли честв о часов	Универсальные учебные действия
	Лёгкая атлетика	26ч	
1	<u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятия физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.

2	Тестирование уровня физического развития. ВФСК «ГТО»	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться Предметные: самостоятельно выполняют тесты.
3	<u>Бег</u> Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	<u>(11ч)</u> 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. Предметные: выполняют организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения..

4	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.
5	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
6	Бег с максимальной скоростью до 60 м	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебную задачу вместе с учителем; вносят изменение в

7	Контрольный урок скоростной бег 30 м. ВФСК «ГТО»	1	план действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями
8	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	1	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы. Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения распределять свои силы во время бега.
9	Контрольный урок скоростной бег 60 м. ВФСК «ГТО»	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебную задачу вместе с учителем; вносят изменение в план действий.
10	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;

11	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м)	1	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями
12	Бег с изменением направления и скорости	1	Познавательные: ориентируются в способах решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.
13	Контрольный урок челночный бег 3х10м. ВФСК «ГТО»	1	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения.
14	<u>Прыжки</u> Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам	<u>(7ч)</u> 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.
15	Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления	1	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	Тройной и пятерной прыжок с места	1	Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения, технике движения рук и ног в
17	Контрольный урок прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО»	1	

18	Обучение прыжку в длину с разбега. Многократные прыжки (до 10 прыжков),	1	прыжках вверх в длину, соблюдать правила взаимодействия с товарищами, технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.
19	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги)	1	
20	Контрольный урок прыжок в длину с разбега. ВФСК «ГТО»	1	
21	Метание Метание малого мяча с места	(7ч) 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие и после выполнения его на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения (метание), правильное движение рукой.
22	Метание мяча, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди	1	
23	Метание мяча на точность, дальность и заданное расстояние	1	
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5м	1	
25	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, вперед-вверх	1	

26	Бросок набивного мяча (1кг) стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние	1	
27	Контрольный урок метание малого мяча. ВФСК «ГТО»	1	
	Гимнастика с основами акробатики	20 ч	
28	<u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках гимнастики. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместно деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
29	Обучение строевым командам, перестроения и передвижения в колонне и шеренге.	1	Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время уроков гимнастики; выполнять организующие строевые команды и приемы.

30	<u>Висы и упоры</u> Вис, стоя и лежа, на согнутых руках. Название снарядов и гимнастических элементов.	<u>(3ч)</u> 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.
31	Вис спиной к гимнастической стенке подтягивание в висе, в висе лежа согнувшись	1	
32	Подтягивания, в висе лежа, сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат ВФСК «ГТО» Значение напряжения и расслабления мышц.	1	
33	<u>Лазанье и перелезание.</u> Лазание по наклонной скамейке, перелезание через бревно, коня	<u>(3ч)</u> 1	
34	Совершенствование техники лазанья по канату,	1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют познавательные цели; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: вносят необходимые коррективы действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные

35	Контрольный урок: лазанье по канату.	1	качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, научиться выполнять упражнения в лазании и перелазании, добиваться достижения конечного результата.
36	<u>Опорный прыжок</u> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла.	(4ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль
37	Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии..
38	Совершенствование навыков в опорных прыжках	1	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
39	Контрольный урок: опорный прыжок.	1	Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, научиться выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой, технически правильно выполнять вскок в упор, и соскок стоя.
40	<u>Навыки равновесия</u> Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м)	(3ч) 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль.
41	Повороты на носках и одной ноге при ходьбе по бревну.	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию

42	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на бревне.	1	партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; выполнять упражнения на бревне.
43	<u>Акробатические упражнения</u> Перекаты в группировке с опорой руками за головой	(6ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника Предметные: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; технически правильно выполнять перекаты в группировке, кувырков вперед и назад, правильно выполнять «стойку на лопатках», «мост».
44	2-3 кувырка вперед. Шаги галопа и польки в парах.	1	
45	Контрольный урок кувырок вперед.	1	
46	Обучение стойке на лопатках. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	
47	Мост, лежа на спине, стойка на лопатках.	1	
48	Контрольный урок стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1	

49	Подвижные и спортивные игры Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации	30ч	
50	<u>Подвижные игры на основе волейбола</u> Передача мяча в парах на месте. Игра «Подвижная цель».	<u>(6ч)</u> 1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач . Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Предметные: выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
51	Передача мяча в движении. Игра «Перестрелка»	1	
52	Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Быстро и точно»	1	
53	Подводящие упражнения для обучения подачам. Игра «Мяч ловцу»	1	
54	Нижняя прямая подачи. Игра «Охотники и утки»	1	

55	Ловля и бросок мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	1	
56	<u>Подвижные игры на основе футбола</u> Обучение ударом по мячу. Игры с ведением мяча.	<u>(6ч)</u> 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение мяча ногами, ударам по мячу и воротам, добиваться конечного результата.
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Овладей мячом»	1	
58	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	
59	ОРУ в движении. Игры «Мини-футбол» «Запрещенное движение».	1	
60	Передача мяча на месте в квадратах. Игра «Мини-футбол»	1	
61	Обучение ударам по воротам. Игра «Быстро и точно» «Мини-футбол»	1	
62	<u>Подвижные игры на основе гандбола.</u> Ведение мяча. «Игры с ведением мяча»	<u>(6ч)</u> 1	

63	Передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение, передачу и броски мяча, броскам мячом по воротам, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; добиваться конечного результата.
64	Передача мяча в движении, игра «Мяч ловцу»	1	
65	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Овладей мячом»	1	
66	Обучение броскам по воротам. Игра «Быстро и точно»	1	
67	Броски по воротам с 3-4 метров. Игра «Подвижная цель»	1	
68	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> Передвижение в стойке игрока. Правила соревнований по баскетболу.	<u>12ч</u> 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение, передачу и броски мяча, броскам мячом в кольцо, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; добиваться конечного результата.
69	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Перестрелка»	1	
70	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Вызови по имени»	1	
71	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом»	1	

72	Ведение мяча с изменением направления «Игры с ведением мяча»	1	
73	Эстафеты с ведением мяча.	1	
74	Передача мяча в тройках. Игра «Подвижная цель»	1	
75	Броски мяча в цель. Игра «Быстро и точно»	1	
76	Передача мяча от груди. Игра «Охотники и утки»	1	
77	Броски мяча в кольцо. Игра «Быстро и точно»	1	
78	Встречные эстафеты с мячом	1	
79	Игра мини-баскетбол	1	
	Лёгкая атлетика	11ч	

80	<u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Составление режима дня и организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; научатся выполнять действия по образцу.
81	<u>Прыжки</u> Прыжки с высоты до 60см. Игра «Прыжки по полосам»	(4ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения, технике движения рук и ног в прыжках вверх в длину, соблюдать правила взаимодействия с товарищами, технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.
82	Обучение прыжку в высоту	1	
83	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
84	Прыжки в высоту с хлопками в ладоши во время полета	1	

85	Метание Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	(3ч) 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие и после выполнения его на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения (метание), правильное движение рукой.
86	Бросок набивного мяча (1кг).	1	
87	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
88	Бег Бег с ускорением от 20до 30м.	(4ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
89	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1	
90	Соревнования на короткие дистанции (до 60 м)	1	
91	Челночный бег 3x10. ВФСК «ГТО» «Встречная эстафета»	1	
	Кроссовая подготовка	11ч	
92	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению
93	Бег в различном темпе	1	

94	Бег в чередовании с ходьбой с перешагиванием через скамейки	1	совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; равномерно распределять силы для завершения длительного бега; оценивать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений (пульса).
95	Развитие выносливости 6(ти) - минутный бег	1	
96	Кросс в умеренном темпе до 8 (ми) минут	1	
97	Бег на выносливость	1	
98	Кросс до 10мин.	1	
99	Бег и прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.	1	
100	Контрольный урок бег 1000 м. ВФСК «ГТО»	1	
101	Кросс до 12мин	1	
102	Бег по пересеченной местности	1	

Тематическое планирование 4класс

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Универсальные учебные действия
-------------	----------------------------	------------------	--------------------------------

1	<u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают поставленную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.
	Лёгкая атлетика	25 ч	
2	<u>Овладение организаторским и умениями</u> Тестирование физического развития. ВФСК «ГТО»	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают поставленную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.

3	<u>Бег</u> Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	<u>(11ч)</u> 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. Предметные: выполняют организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения..
4	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.

5	Бег с ускорением от 40до 60м	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
6	Бег в парах, «Встречная эстафета»	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебную задачу вместе с учителем; вносят изменение в план действий.
7	Бег с максимальной скоростью до 60м. ВФСК «ГТО»	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями
8	Скоростной бег 30 м ВФСК «ГТО»	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебную задачу вместе с учителем; вносят изменение в план действий.
9	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности
10	Скоростной бег 60 м. на результат.	1	Личностные: понимают значение знаний

11	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м)	1	для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями
12	Бег с изменением направления и скорости	1	Познавательные: ориентируются в способах решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.
13	Челночный бег 3х10м на результат ВФСК «ГТО»	1	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения.
14	Прыжки Прыжки в длину с места. ВФСК «ГТО»	(7ч) 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.
15	Тройной и пятерной прыжок с места	1	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
16	Контрольный урок прыжок в длину с места ВФСК «ГТО»	1	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
17	Обучение прыжку в длину с разбега ВФСК «ГТО»	1	Предметные: выполнять легкоатлетические
18	Прыжок в длину с разбега	1	

19	Контрольный урок прыжок в длину с разбега ВФСК «ГТО»	1	упражнения, технике движения рук и ног в прыжках вверх в длину, соблюдать правила взаимодействия с товарищами, технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.
20	<u>Метание</u> Метание теннисного мяча с места	<u>(7ч)</u>	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие и после выполнения его на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения (метание), правильное движение рукой.
21	Метание мяча на дальность ВФСК «ГТО»	1	
22	Метание теннисного мяча на точность	1	
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 5-6м	1	
24	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.	1	
25	Бросок набивного мяча (1кг), стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди	1	

26	Контрольный урок метание теннисного мяча ВФСК «ГТО»	1	
27	<u>Знания о физической культуре</u> <u>Техника безопасности на уроках гимнастики.</u> Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время уроков гимнастики; выполнять организующие строевые команды и приемы.
	Гимнастика с основами акробатики	18 ч	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: оценивают правильность

28	Упражнения с предметами	1	выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время уроков гимнастики; выполнять организующие строевые команды и приемы.
29	<u>Висы и упоры</u>	3	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.
30	3 Вис на согнутых руках	1	
31	Подтягивание в висе лежа, сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат ВФСК «ГТО»	1	
32	<u>Лазанье по канату.</u> Обучение лазанию по канату	3 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют познавательные цели; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: вносят необходимые коррективы действие после его завершения на основе его оценки и учета характера
33	Перелезание через препятствия	1	

34	Контрольный урок: лазанье по канату.	1	сделанных ошибок Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, научиться выполнять упражнения в лазании и перелазании, добиваться достижения конечного результата.
35	<u>Опорный прыжок</u> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла.	4 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль
36	Вскок в упор стоя на коленях	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, научиться выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой, технически правильно выполнять вскок в упор, и соскок стоя.
37	Освоение навыков в опорных прыжках	1	
38	Контрольный урок: опорный прыжок.	1	
39	<u>Навыки равновесия</u> Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	2 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию

40	Ходьба по бревну на носках, повороты прыжком на 90* и 180*.	1	педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: творчески подходят к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; выполнять упражнения на бревне.
41	<u>Акробатические упражнения</u>	5	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника Предметные: творчески подходят к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; технически правильно выполнять перекаты в группировке, кувырков вперед и назад, правильно выполнять «стойку на лопатках», «мост».
	Акробатические упражнения	1	
42	Кувырок вперед и назад.	1	
43	Контрольный урок кувырок вперед и назад	1	
44	Мост с помощью и самостоятельно	1	
45	Контрольный урок	1	

46	Подвижные игры на основе спортивных игр <u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Правила предупреждения травматизма во время занятия физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	30 ч 1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач . Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Предметные: выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
47	<u>Подвижные игры на основе волейбола</u> Передача мяча в парах на месте.	6 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение мяча ногами, ударам по мячу и воротам, добиваться конечного результата.
48	Передача мяча в движении	1	
49	Передача и ловля мяча через сетку.	1	
50	Подводящие упражнения для обучения подачам	1	
	Нижняя прямая подача	1	
51	Подвижная игра «Пионербол»	1	

52	<u>Подвижные игры на основе футбола</u> Обучение ударом по мячу. Игры с ведением мяча.	6 1	Познавательные: самостоятельно ставят формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение мяча ногами, ударам по мячу и воротам, добиваться конечного результата.
54	Ведение мяча с изменением направления. Игра.	1	
55	Игра «Овладей мячом»	1	
56	Игра «Мини-футбол»	1	
57	Передача мяча на месте в квадратах.	1	
58	Обучение ударам по воротам	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение, передачу и броски мяча, броскам мячом по воротам, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; добиваться конечного результата.
59	<u>Подвижные игры на основе гандбола</u> Игры с ведением мяча	6 1	
60	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1	
61	Передача мяча в движении	1	
62	Подвижная игра «Овладей мячом»	1	
63	Обучение броскам по воротам.	1	
64	Подвижная игра «Подвижная цель»	1	

65	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> Передвижение в стойке игрока.	12 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом, технически правильно выполнять ведение, передачу и броски мяча, броскам мячом в кольцо, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; добиваться конеч
66	Ловля и передача мяча на месте.	1	
67	Игра «Вызови по имени»	1	
68	Ловля мяча на месте и в движении.	1	
69	Подвижная игра «Овладей мячом»	1	
70	Эстафеты с ведением мяча.	1	
71	Передача мяча в тройках.	1	
72	Броски мяча в цель	1	
73	«Охотники и утки»	1	
74	Броски мяча в кольцо.	1	
75	Встречные эстафеты с мячом	1	
76	Игра мини- баскетбол	1	

77	<u>Знания о физической культуре</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают поставленную задачу; контролируют процесс и результат действия Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей Предметные: научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.
	Лёгкая атлетика	10ч	
78	<u>Прыжки</u> Игра «Прыжки по полосам»	3 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения, технике движения рук и ног в прыжках вверх в длину, соблюдать правила взаимодействия с товарищами, технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.
79	Обучение прыжку в высоту	1	
80	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	

81	<u>Метание</u> Метание теннисного мяча на дальность ВФСК «ГТО»	3 1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие и после выполнения его на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
82	Бросок набивного мяча.	1	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
83	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Предметные: выполнять технически правильно легкоатлетические упражнения (метание), правильное движение рукой.
84	<u>Бег</u> Бег с ускорением от 40 до 60 м	4 1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
85	Бег с максимальной скоростью до 60 м. ВФСК «ГТО»	1	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
86	Соревнования на короткие дистанции (до 60 м)	1	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия
87	Челночный бег 3x10. ВФСК «ГТО»	1	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
	Кроссовая подготовка	15 ч	
88	3(х) минутный бег.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач

89	Бег в чередовании ходьбой перешагиванием через скамейки	1	Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; равномерно распределять силы для завершения длительного бега; оценивать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений (пульса).
90	Бег в различном темпе.	1	
91	Развитие выносливости	1	
92	5(ти) - минутный бег	1	
93	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	1	
94	Кросс в сочетании ходьбой.	1	
95	Кросс в умеренном темпе	1	
96	Кросс до 8-ми минут	1	
97	Бег на выносливость	1	
98	Кросс до 12 минут.	1	
99	Контрольный урок бег 1000 м. ВФСК «ГТО»	1	
100	Бег и прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, в том
101	Круговая тренировка	1	

102	Круговая эстафета	1	числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Предметные: научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; равномерно распределять силы для завершения длительного бега; оценивать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений (пульса).
-----	-------------------	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей развивающего цикла
МОБУ СОШ №100
от «___» августа 2017 года
_____ Сумина О.С

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Кирина Э.В
«___» августа 2017 год