

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

Личностные

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Ученик научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья: планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Метапредметные

Познавательные

Ученик научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческие отношения к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятия, закаливающие процедуры.

Регулятивные

Ученик научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Ученик получит возможность научиться:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

Коммуникативные

Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;

Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственные поведения и поведения окружающих.

Основное содержание программы

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

История развития физической культуры и первых соревнований

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

«Физическая культура (основные понятия)»

Физическое развитие человека

«Физические упражнения»

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Характеристика основных физических качеств

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Самостоятельные занятия»

Составление режима дня

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

«Самостоятельные игры и развлечения»

Организация и проведение подвижных игр

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактике и коррекции нарушения осанки

Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд); акробатические упражнения (упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост); опорные прыжки (с разбега через гимнастического козла); гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке)

легкая атлетика: беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; с изменяющимся направлением движения; из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением); прыжковые упражнения (на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность);

лыжные гонки: передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

баскетбол: (специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола);

волейбол: (подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола);

футбол: (удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола).

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Раздел 1. «Легкая атлетика» (16 часов на раздел, 3 часа в неделю)					
1	Инструктаж Т.Б. построение в колонну, в шеренгу.	«Открытия» нового знания	Изучение строевых упражнений: построение в колонну, в шеренгу. Подвижная игра «По своим местам»	01.09-09.09	
2	Ходьба и бег по кругу	«Открытия» нового знания	Строевые команды «равняйся», «смирно». Повторение построения в шеренгу и колонну. Построение в круг и 2 круга. П.И. «Карлики, великаны»	01.09-09.09	
3	Ходьба строевым шагом. Комплекс ОРУ в кругу на месте.	Урок рефлексии	Строевые упражнения. Разминка на месте. П.И. «Два мороза»	01.09-09.09	
4	Разные виды ходьбы. Тех-ка прыжка в длину с места.	«Открытия» нового знания	Разные виды ходьбы: на пятках, носках, внешней стороне стопы, пригибным шагом, гусиным шагом. П.И. «Волки во рву»	01.09-09.09	
5	Бег с изменением направления. Перестроение в 2 колонны	Урок рефлексии	Удержание дистанции. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «День, ночь»	12.09-16.09	
6	Бег приставными шагами правым и левым боком. Прыжок в длину с места.	Урок рефлексии	Строевые команды. Разминка, направленная на развитие координации. Повторение прыжка в длину с места. Подвижная игра «Бездомный заяц»	12.09-16.09	
7	Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжок в длину с места.	Урок рефлексии	Совершенствовать прыжок в длину с места. Разучивание разминки направленной на развитие координации движений. П.И. «Ловишки»	12.09-16.09	

8	Бег с высоким подниманием колен. Перестроение в 2, 3 колонны	Урок рефлексии	Бег с высоким подниманием колен и др. виды бега повторить. Повторить перестроение в колонны. П.И. «День, ночь»	19.09-23.09	
9	Тестирование прыжка в длину с места.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину. Подвижная игра «Волк во рву».	19.09-23.09	
10	Бег спиной вперёд. Челночный бег. Бег спиной вперёд	«Открытия» нового знания	Строевые упражнения. Разминка в движении; тех-ка челночного бега; П.И. «Узнай по голосу»	19.09-23.09	
11	Челночный бег. Перестроение в 3 колонны	Урок рефлексии	Повторить перестроение в 3 колонны. П.И. «Кого нет?»	26.09-30.09	
12	Метание мяча в цель. Бег с захлестыванием голени.	«Открытия» нового знания	Разминка в движении. П.И. «Гонка мяча в колонне»	26.09-30.09	
13	Челночный бег. повороты на месте	Урок рефлексии	Удержание дистанции. Повороты на месте «направо», «налево».разминка на месте; совершенствование челночного бега 3*10м с высокого старта; подвижная игра «мы весёлые ребята».	26.09-30.09	
14	Метание малого мяча в цель	Урок рефлексии	Разминка с малыми мячами. метание мяча на точность. Подвижная игра «гонка мяча по кругу», «мяч капитану»	03.10-07.10	
15	Челночный бег тестирование	Урок развивающего контроля	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте.; тестирование челночного бега 3*10 с высокого старта; П.И. «прерванные пятнашки».	03.10-07.10	
16	Тестирование по метанию малого мяча в цель.	Урок развивающего контроля	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П.И. «гонка мяча в колонне»	03.10-07.10	

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры (11 часов на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Предметные: знать как проводится разминка с мячом, передача мяча по кругу, ведение мяча, его ловля и броски. Знать правила проведения эстафет. Знать как выполняется преодоление полосы препятствий.

Метопредметные:

<p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>П: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом. Уметь рассказывать правила подвижных игр. Знать правила выполнения эстафет и уметь выполнять передачу в парах двумя руками из-за головы. Формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры, знать как выполнять упражнения с закрытыми глазами.</p> <p>К: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p>					
17	Передача мяча по кругу, 2 мяча по кругу. Ведение мяча на месте.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	10.10-14.10	
18	Правила эстафет.	«Открытия» нового знания	Разминка с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «гонка мяча в колонне».	10.10-14.10	
19	Ведение мяча медленным шагом. Передача и ловля мяча в парах снизу.	Урок рефлексии	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».	10.10-14.10	
20	Бег с перешагиванием через предметы. Ведение мяча шагом	Урок рефлексии	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	17.10-21.10	
21	Преодоление полосы из 5 препятствий. Эстафеты с мячом..	Урок рефлексии	Разминка с закрытыми глазами. Эстафеты с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	17.10-21.10	
22	Передача и ловля мяча в парах двумя руками из-за головы. Эстафеты с мячом .	«Открытия» нового знания	Разминка в виде эстафет с мячами. Подвижные игры по желанию учеников..	17.10-21.10	
23	Передача в парах ударом об пол	«Открытия» нового знания	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение подвижных игр с мячом по желанию учеников.	24.10-28.10	
24	Ведение мяча шагом	Урок развивающего контроля	Разминка с мячами. Ведение на месте и в движении .	24.10-28.10	
25	Передачи в парах повторить	Урок рефлексии	Разминка в виде эстафет. Повторить передачи мяча в	24.10-28.10	

			парах. П.И. «перестрелка»		
26	Передачи в парах	Урок развивающего контроля	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. П.И. «осада города»	07.11-11.11	
27	Подвижные игры для зала	Урок общеметодологической направленности	Разминка с игровыми упражнениями «запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	07.11-11.11	
<p>Раздел 3. «Гимнастика» (27 часов на раздел, 3 часа в неделю)</p> <p>Личностные: формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Предметные: знать как проводится разминка на развитие гибкости, усвоить правила поведения на уроках гимнастики. Знать технику выполнения перекатов и кувырка вперед. Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах. Знать технику выполнения стойки на лопатках. Знать технику перелазания на гимнастической стенке. Уметь выполнять прыжки со скакалкой. Знать, что такое обруч, как его можно вращать.</p> <p>Метопредметные:</p> <p>Р: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, уметь сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>П: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре. Уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя, о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине. Уметь воспроизвести стихотворные сопровождения разминочных упражнений. Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты. Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках.</p> <p>К: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Представлять конкретные содержания и излагать его; достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Слушать и слышать друг друга.</p>					
28	Инструктаж по Т.Б. построение в колонну, шеренгу.	«Открытия» нового знания	Разминка направленная на развитие гибкости. Повторение построений в колонну и шеренгу. П.И. «салки с хвостиками»	07.11-11.11	
29	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.	14.11-18.11	
30	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра « Охотник и зайцы».	14.11-18.11	

31	Тестирование вися на время.	Урок развивающего контроля	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра « Охотник и зайцы».	14.11-18.11	
32	Стихотворное сопровождение на уроках	«Открытия» нового знания	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры « Кто быстрее схватит» и « Совушка».	21.11-25.11	
33	Стихотворное сопровождение, как элемент развития координации движений.	Урок общеметодологической направленности	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры « Кто быстрее схватит» и « Совушка».	21.11-25.11	
34	Элементы акробатики – перекаты и группировка.	«Открытия» нового знания	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра « Удочка».	21.11-25.11	
35	Разновидности перекатов.	Урок рефлексии	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра « Удочка».	28.11-02.12	
36	Техника выполнения кувырка вперёд.	Урок рефлексии	Разминка на матах. Перекаты. Кувырки вперёд. Подвижная игра « Удочка».	28.11-02.12	
37	Кувырок вперёд.	«Открытия» нового знания	Разминка на матах. Перекаты. Кувырки вперёд. Подвижная игра «Успей убрать».	28.11-02.12	
38	Стойка на лопатках, « мост».	«Открытия» нового знания	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, « мост». Подвижная игра « Волшебные ёлочки».	05.12-09.12	
39	Стойка на лопатках, « мост»-совершенствование.	Урок рефлексии	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, « мост». Подвижная игра « Волшебные ёлочки».		
40	Элементы акробатики-стойка на голове.	«Открытия» нового знания	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперёд. Стойка на голове. Игровое упражнение.	05.12-09.12	
41	Лазанье по гимнастической стенке.	Урок рефлексии	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье	05.12-09.12	

			по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
42	Перелазание на гимнастической стенке.	Урок рефлексии	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперёд. Игровое упражнение.	12.12-16.12	
43	Висы на перекладине.	«Открытия» нового знания	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра « Удочка».	12.12-16.12	
44	Круговая тренировка. Совершенствование техники перелазания на гимнастической стенке и стойки на голове.	Урок рефлексии	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	12.12-16.12	
45	Прыжки со скакалкой.	«Открытия» нового знания	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра « Шмель».	19.12-23.12	
46	Прыжки в скакалку.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра « Шмель».	19.12-23.12	
47	Круговая тренировка. Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра « Береги предмет».	19.12-23.12	
48	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	«Открытия» нового знания	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра « Волк во Рву».	26.12-30.12	
49	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись на коль-	26.12-30.12	

			цах. Подвижная игра «Волк во Рву».		
50	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	«Открытия» нового знания	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	26.12-30.12	
51	Вращение обруча.	«Открытия» нового знания	Разминка с обручами. . Вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	12.01-20.01	
52	Обруч- учимся им управлять.	Урок рефлексии	Разминка с обручами. . Вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	12.01-20.01	
53	Круговая тренировка. Упражнения с массажными мячами.	Урок рефлексии	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	12.01-20.01	
54	Подвижные игры.	Урок рефлексии	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	12.01-20.01	

Раздел 4. «Лыжная подготовка» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование и установки на безопасный здоровый образ жизни.

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.

Предметные: знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. Знать технику поворота на лыжах без палок. Знать технику выполнения скользящего шага на лыжах без палок и с палками. Знать технику поворотов переступанием на лыжах с палками. Знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а так же технику спуска в основной стойке без палок. Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км. Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения.

Метопредметные:

Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, уметь сохранять заданную цель. Адекватно оценить свою деятельность и деятельность партнера.

П: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. Выполнять поворот переступанием на лыжах без палок. выполнять поворот переступанием на лыжах без палок. Выполнять спуск и подъем со склона на лыжах с палками, торможение падением. Уметь проходить дистанцию 1 км. Уметь передвигаться змейкой на лыжах и метать на точность.

К: добывать недостающую информацию с помощью конкретных вопросов; представлять конкретные содержания и излагать его в устной форме. Слушать и слышать

друг друга и учителя; достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.

55	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	23.01-27.01	
56	Скользкий шаг на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.	23.01-27.01	
57	Повороты переступанием на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.	23.01-27.01	
58	Ступающий шаг на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	30.01-03.02	
59	Скользкий шаг на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками.	30.01-03.02	
60	Поворот переступанием на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	30.01-03.02	
61	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. Спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочный».	13.02-17.02	
62	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке;	13.02-17.02	

			подъём на склон «полуёлочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.		
63	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Урок рефлексии	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой» с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	13.02-17.02	
64	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	«Открытия» нового знания	Скользкий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	20.02-24.02	
65	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Урок рефлексии	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.	20.02-24.02	
66	Ступающий и скользкий шаг.	Урок развивающего контроля	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой»; торможение падением.	20.02-24.02	

Раздел 5. Подвижные игры (9 часов на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Предметные: знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами. Знать, что такое ведение мяча на месте и в движении. Знать правила проведения подвижных игр. Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры.

Метопредметные:

Р: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Формировать ситуацию саморегуляции, то есть операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничать в совместном решении задач. Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый пошаговый контроль. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний т.е. операционный опыт.

П: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами. Вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. Выбирать подвижные игры и участвовать в них. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.

К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). Формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретные содержания и излагать его в устной форме. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Строить продуктивные взаимодействия со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.

67	Техника броска и ловля мяча в парах.	«Открытия» нового знания	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «котел»	27.02-03.03	
----	--------------------------------------	--------------------------	--	-------------	--

68	Совершенствование техники броска и ловли мяча в парах.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «котел»	27.02-03.03	
69	Техника ведения мяча.	«Открытия» нового знания	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	27.02-03.03	
70	Ведение мяча в движении	Урок рефлексии	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	06.03-10.03	
71	Эстафеты с мячом	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	06.03-10.03	
72	Подвижные игры с мячом.	Урок рефлексии	Разминка с мячом. Подвижная игра «охотники и утки»	06.03-10.03	
73	Подвижные игры	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Подвижные игры по желанию учеников.	13.03-17.03	
74	Командная подвижная игра «хвосты»	Урок рефлексии	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «хвосты» и «совушка».	13.03-17.03	
75	Русская народная подвижная игра «горелки»	Урок рефлексии	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «горелки», «игра птиц»	13.03-17.03	

Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли.

Предметные: знать, что такое канат. Как по нему лазать. Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать. Знать, как проводится тестирование виса на время. Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя. Знать, как проводится тестирование по подтягиванию на низкой перекладине. Знать как проводится тестирование по подъему туловища за 30сек.

Метапредметные:

Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и самокоррекции. Формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.

П: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату. Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий. Уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. Уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине. Сдавать тестирование

подъема туловища за 30сек.
 К: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом. Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретные содержания и излагать его в устной форме. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.

76	Техника лазанья по канату.	«Открытия» нового знания	Разминка с гимнастическими палками. Лазание по канату. Подвижная игра «белки в лесу»	20.03-24.03	
77	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	20.03-24.03	
78	Прохождение полосы препятствий .	«Открытия» нового знания	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «белочка-защитница»	20.03-24.03	
79	Тестирование вися на время.	Урок развивающего контроля	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель».	03.04-07.04	
80	Прохождение усложнённой полосы препятствий.	Урок общеметодологической направленности	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	03.04-07.04	
81	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Урок развивающего контроля	Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	03.04-07.04	
82	Совершенствование техники лазанья по канату.	Урок рефлексии	Разминка с гимнастическими палками. Лазание по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница».	10.04-14.04	
83	Тестирование подъёма туловища за 30 сек.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование подъёма туловища за 30 сек. Подвижная игра «лес, болото, озеро»	10.04-14.04	

Раздел 7. Подвижные игры (4 часа на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Предметные: знать как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.

Метапредметные:

Р: осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность преодоления препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества, уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.

П: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность. Уметь выполнять разминку с мячами в движении про кругу, броски через волейбольную сетку на дальность.

К: формировать умение сохранять доброжелательное к друг другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. Владеть монологической идеологической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

84	Броски мяча через волейбольную сетку	«Открытия» нового знания	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «забросай противника мячами»	10.04-14.04	
85	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Урок общеметодологической направленности	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «забросай противника мячами»	17.04-21.04	
86	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	Урок рефлексии	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через сетку на точность. Подвижная игра «вышибалы через сетку»	17.04-21.04	
87	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через сетку на точность. Подвижная игра «вышибалы через сетку»	17.04-21.04	

Раздел 8. Легкая атлетика (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Предметные: знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется. Знать как выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. Знать как проводится тестирование прыжка в длину с места. Знать как выполняется метание различных предметов. Знать как проводится тестирование метание малого мяча на точность. Знать, какие бывают беговые упражнения. Знать как сдается тестирование бега на 30м с высокого старта и челночного бега 3*10м с высокого старта. Знать как сдается тестирование метания мешочка на дальность.

Метапредметные:

Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Осознавать

самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и самокоррекции. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Уметь видеть указанную ошибку, исправлять ее по наставлению взрослого. Уметь осуществлять итоговый контроль. Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Сохранять заданную цель. Уметь осуществлять итоговый контроль.

П: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь выполнять разминку со стихотворных сопровождением. Уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу. Уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжка в длину. Уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность. Уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения. Сдавать тестирование бега на 30м и челночного бега 3*10м. уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.

К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Сохранять доброжелательные к друг другу; устанавливать рабочие отношения.

88	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	«Открытия» нового знания	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «бегуны и прыгуны»	24.04-28.04	
89	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	Урок рефлексии	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «бегуны и прыгуны»	24.04-28.04	
90	Закрепление техники прыжка в высоту.	Урок рефлексии	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «грибы-шалуны»	24.04-28.04	
91	Бросок набивного мяча от груди.	«Открытия» нового знания	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «вышибалы через сетку».	02.05-05.05	
92	Тестирование бега на 30 м.с высокого старта.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м.с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	02.05-05.05	
93	Тестирование прыжка в длину с места.	Урок развивающего контроля	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	02.05-05.05	
94	Техника метания на точность.	«Открытия» нового знания	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	08.05-12.05	
95	Тестирование метания малого мяча на точность.	Урок развивающего контроля	Разминка с мешочками. Техника метания малого мяча на точность. Подвижная игра	08.05-12.05	

			«Ловишка с мешочком на голове».		
96	Беговые упражнения	Урок рефлексии	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «колдунчики»	08.05-12.05	
97	Бросок набивного мяча снизу.	«Открытия» нового знания	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «вышибалы через сетку»	15.05-19.05	
98	Тестирование челночного бега 3*10 м	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее»	15.05-19.05	
99	Тестирование метания мешочка на дальность	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее»	15.05-19.05	
ИТОГО	1) уроков «открытия» нового знания; 2) уроков рефлексии; 3) уроков общеметодологической направленности; 4) уроков развивающего контроля.	37 часов 35 часов 9 часов 18 часов			

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания ШМО учителей начальных классов

От « 30 » августа 2016 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Ответственная за организацию УВР в 1-4 классах

 /Журавлева И.Е./

« 31 » августа 2016 г.

