

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

АМО город Ефремов

МКОУ «СОШ № 7»

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического объединения
учителей обучения и развития

Н.Ю.Левыкина

Протокол № 1

От «31»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАННО

Заместитель директора
по УВР



Чайковская Е.И.

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Маркова Г.С.



Приказ № 180

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность
«Спорт»

для 3 класса

Основное общее образование

2023-2024 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры Романов И.А.

г. Ефремов 2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

II. Общая характеристика учебного предмета

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

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

III. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается 3 класс из расчета 1 час в неделю. Во 3 классе - 34 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Министерством образования и науки от 30 августа 2010 года №889.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Формирование чувства 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 ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания 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 этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

V. Содержание учебного предмета

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	В том числе
			Количество контрольных работ
I	Знания о физической культуре.	4	
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	1	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	
24	Закаливание	1	
49	Волейбол как вид спорта	1	
II	Легкая атлетика.	19	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
3	Техника челночного бега.	1	
4	Тестирование челночного бега 3X10 м.		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность.		
9	Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
12	Тестирование метания малого мяча на точность		
15	Тестирование прыжка в длину с места		
43	Полосапрепятствий	1	
44	Прыжки на мячах.	1	
52	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	
53	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	
56	Тестирование прыжка в длину с места		

60	Тестирование метания малого мяча на точность		
62	Беговые упражнения	1	
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
64	Тестирование челночного бега 3 x10 м		
65	Тестирование метания		
III	Гимнастика с элементами акробатики.	21	
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
17	Тестирование виса на время		
27	Кувырок вперед	1	
28	Варианты выполнения кувырка вперед	1	
29	Кувырок назад	1	
30	Круговая тренировка	1	
31	Стойка на руках	1	
32	Круговая тренировка	1	
33	Прыжки в скакалку	1	
34	Прыжки в скакалку в тройках	1	
35	Круговая тренировка	1	
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
37	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	
38	Варианты вращения обруча	1	
39	Круговая тренировка	1	
54	Тестирование виса на время		
55	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
57	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
58	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
IV	Подвижные и спортивные игр.	24	
8	Спортивная игра «Футбол».	1	
11	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».		
18	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
19	Футбольные упражнения	1	
20	Футбольные упражнения в парах	1	
21	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	
22	Подвижная игра «Осада города».	1	
23	Броски и ловля мяча в парах	1	
25	Ведение мяча	1	
26	Подвижные игры	1	
40	Эстафеты с мячом	1	
41	Подвижные игры	1	
42	Эстафеты с мячом	1	
45	Эстафеты с мячом	1	
46	Подвижные игры	1	

47	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
48	Подвижная игра «Пионербол»	1	
50	Подготовка к волейболу	1	
51	Контрольный урок по волейболу		
59	Знакомство с баскетболом	1	
61	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
66	Спортивная игра «Футбол»	1	
67	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	
68	Спортивные игры	1	
ИТОГО:		68	

VI. Календарно – тематическое планирование.

№	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание предметного материала	Планируемые результаты	
					Способы предметных действий	Универсальные учебные действия
Знания о физической культуре						
1		Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Комбинированный	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками».	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. П: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.
Легкая атлетика						
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Контрольный	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку».	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку».	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку».
3		Техника	Комбинированный	Разучивание	Знать технику	Л: эмоционально-нравственная отзывчивость,

		челночного бега.		разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Колдунчики».	челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: технично выполнять челночный бег, играть в подви. игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».
4		Тестирование челночного бега 3X10 м.	Контрольный	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами».	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 х 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Л: принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: эффективно сотрудничать и способность продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе. П: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами».
5		Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Комбинированный	Разучивание беговой разминки, знакомство с техникой метания мешочка (мяча) на дальность различ. способами, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
6		Тестирование	Контрольный	Повторение	Знать, как	Л: развитие мотивов учебной деятельности и

		метания мешочка на дальность.		беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение подвижной игры «Собачки ногами».	проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами».	осознание личностного смысла учения. К: предст-ть конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами».
Знания о физической культуре						
7		Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол».	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».	Л: эмоционально-нравственная отзывчивость, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. К: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Л: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол».
Подвижные и спортивные игры						
8		Спортивная игра «Футбол».	Комбинированный	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проведение спортивной игры «Футбол».	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. К: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Л: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол».
Легкая атлетика						

9		Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры «Футбол».	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».	Л: осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».
10		Прыжок в длину с разбега на результат.	Комбинированный	Повторение разминки на месте, выполнение прыжков в длину с разбега на результат, повторение подвижной игры «Собачки ногами».	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Л: личная ответственность за свои поступки. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами».
Подвижные и спортивные игры						
11		Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Контрольный	Повторение разминки в движении по кругу, повторение правил спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой (аут), контрольная игра в футбол.	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой.	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Р: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. П: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам.
Легкая атлетика						
12		Тестирование	Контрольный	Разучивание	Знать, как про-	Л: развитие навыков сотрудничества со

		метания малого мяча на точность		разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Вышибалы»	ходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»
Гимнастика с элементами акробатики						
13		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, разучивание подвижной игры «Белые медведи».	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи»	Л: развитие этических чувств, эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности. К: устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи».
14		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования по подъему туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Белые медведи»	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи»	Л: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи».
Легкая атлетика						

15		Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	Л: развитие ответственности за свои поступки на основе представлений о социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».
Гимнастика с элементами акробатики						
16		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный	Повторение прыжковой разминки, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву»	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взросл. и сверстников. П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву».
17		Тестирование виса на время	Контрольный	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Л: развитие этических чувств, доброжелательности. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирования виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян».

				мячом».		
Подвижные и спортивные игры						
18		Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: достаточно полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка».
19		Футбольные упражнения	Комбинированный	Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «Перестрелка».	Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка».	Л: развитие умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: предст-ть конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка».
20		Футбольные упражнения в парах	Изучение нового материала	Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место».	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место».	Л: принятие и освоение социальной роли обуча-ся, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. К: слушать и слышать друга друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. П: выполнять футбольные упражн-я в парах, играть в подвижную игру «Пустое место».
21		Различные варианты футбольных упражнений в парах.	Репродуктивный	Повторение разминки с мячами в парах, проведение футбольных упражнений в парах,	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры	Л: развитие личной ответственности за свои поступки. К: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Р: самостоятельно

				повторение подвижной игры «Пустое место».	«Пустое место».	формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место».
22		Подвижная игра «Осада города».	Комбинированный	Разучивание разминки с мячом в парах, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города».	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города».
23		Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры «Осада города».	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П: выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города».
Знания о физической культуре						
24		Закаливание	Комбинированный	Знакомство с закаливанием, разучивание разминки с мячом, повторение упражнений с двумя мячами в парах, разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель».	Л: формирование установки на безопасный образ жизни. К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: оценивать результат деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П: уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель».

Подвижные и спортивные игры						
25		Ведение мяча	Комбинированный	Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель».	Знать правила закаливания, технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель».	Л: умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: владеть монологической и диалогической формами речи. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее. П: уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель».
26		Подвижные игры	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, проведение 2—3 игр по желанию учеников, подведение итогов четверти.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр, как подводят итоги четверти.	Л: развитие навыков сотрудничества. К: слушать и слышать друг друга, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Р: владеть средствами контроля эмоциональных и функциональных состояний. П: уметь играть в подвижные игры и подводить итоги четверти.
Гимнастика с элементами акробатики						
27		Кувырок вперед	Комбинированный	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка».	Знать технику кувырка вперед, правила подвижной игры «Удочка».	Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка».
28		Варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед,	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание.	Л: ответственность за свои поступки, формирование эстетических потребностей и ценностей. К: выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: преодоление препятствий, уметь контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание

				проведение игрового упражнения на внимание.		
29		Кувырок назад	Комбинированный	Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание кувырка назад, повторение подвижной игры «Удочка».	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка».	Л: развитие мотивов учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. К: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: способность преодолению препятствий, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка».
30		Круговая тренировка	Репродуктивный	Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: слушать и слышать учителя и друг друга. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».
31		Стойка на руках	Комбинированный	Повторение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на голове, разучивание техники выполнения стойки на руках,	Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты».	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о социальной справедливости и свободе. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий. П: выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты».

				повторение подвижн. игры «Парашютисты».		
32		Круговая тренировка	Комбинированный	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на голове и на руках, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».	Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки».	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. К: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Р: проектировать, видеть указанную ошибку и исправлять ее. П: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки».
33		Прыжки в скакалку	Комбинированный	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия».	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».	Л: осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Р: осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий. П: выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».
34		Прыжки в скакалку в тройках	Комбинированный	Повторение разминки со скакалками, повторение прыжков в	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках, правила	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях. К: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осу-

				скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «Горячая линия».	подвижной игры «Горячая линия»	ществовать действия по образцу и заданному правилу. П: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия».
35		Круговая тренировка	Репродуктивный	Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Будь осторожен».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен».	Л: развитие чувства отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: устанавливать рабочие отношения. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен».
36		Упражнения на гимнастической скамейке	Комбинированный	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастической скамейке, проведение подвижной игры «Шмель».	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Шмель»	Л: формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель».

37	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Комбинированный	Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. К: слушать и слышать друг друга, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: формулировать познавательные цели, понимать оценку взрослого и сверстника. П: лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
38	Варианты вращения обруча	Комбинированный	Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	Л: осознание личностного смысла учения, освоение социальной роли обучающегося. К: точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове»
39	Круговая тренировка	Репродуктивный	Повторение разминки с обручами в движении,	Знать, как проходить станции круговой тренировки, как	Л: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. К: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической

				проведение круговой тренировки, проведение 1—2 игр по желанию учеников	выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы	задачи. Р: владеть средствами контроля и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Л: проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры и играть в них
Подвижные игры						
40		Эстафеты с мячом	Комбинированный	Повторение разминки с мячами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами.	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами.	Л: осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств. К: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Л: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами
41		Подвижные игры	Комбинированный	Разучивание беговой разминки, проведение 2—3 подвижных игр, подведение итогов четверти	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти	Л: эмоционально-нравственная отзывчивость, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти.
42		Эстафеты с мячом	Комбинированный	Повторение разминки с мячами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами.	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами.	Л: осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять

						действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами.
Легкая атлетика						
43		Полоса препятствий	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать, как преодолеть полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	Л: осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств. К: слушать и слышать друг друга, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка».
44		Прыжки на мячах.	Комбинированный	Разучивание разминки в парах с мячами, совершенствование техники прыжков на мячах, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах»	Знать технику прыжков на мячах, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: устанавливать рабочие отношения, выражать свои мысли. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: прыгать на мячах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»
Подвижные и спортивные игры						
45		Эстафеты с мячом	Комбинированный	Повторение разминки с мячами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами.	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами	Л: умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: владеть средствами рефлексии деятельности. П: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами.
46		Подвижные игры	Комбинированный	Разучивание беговой разминки,	Знать все изученные по-	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К:

				проведение 2—3 подвижных игр, подведение итогов четверти.	движные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти.	работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: умение сохранять заданную цель. Л: выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти.
47		Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Л: бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
48		Подвижная игра «Пионербол»	Комбинированный	Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Л: сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Л: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»
Знания о физической культуре						
49		Волейбол как вид спорта	Комбинированный	Разучивание разминки с мячами в парах, знакомство с волейболом как видом спорта,	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять за-

				разучивание волейбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пионербол»	подвижной игры «Пионербол»	данную цель. П: выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол»
Подвижные и спортивные игры						
50		Подготовка к волейболу	Комбинированный	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Л: умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. К: обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»
51		Контрольный урок по волейболу	Контрольный	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели. П: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»
Легкая атлетика						
52		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Комбинированный	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила	Л: осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью

				набивного мяча способами «от груди» и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель»	подвижной игры «Точно в цель»	вопросов. P: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. П: бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»
53		Броски набивного мяча правой и левой рукой	Комбинированный	Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы, разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Л: отзывчивость, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. P: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. П: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель».
Гимнастика						
54		Тестирование виса на время	Контрольный	Разучивание разминки с мячом в движении, проведение тестирования виса на время, разучивание подвижной игры «Борьба за мяч»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками. К: достаточно полно и точно выражать свои мысли. P: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»
55		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Повторение разминки с мячом в движении, проведение	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. К: эффективно сотрудничать и способствовать

				тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	продуктивной кооперации. P: определять новый уровень отношения к самому себе. П: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»
Легкая атлетика						
56		Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. K: способствовать продуктивной кооперации. P: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»
Гимнастика с элементами акробатики						
57		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Комбинированный	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение спортивной игры	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол»	Л: эмоционально- нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям. K: обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. P: определять новый уровень отношения к самому себе. П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол»

				«Гандбол»		
58		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, проведение спортивной игры «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол»	Л: представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол»
Подвижные и спортивные игры						
59		Знакомство с баскетболом	Изучение нового материала	Разучивание разминки с мячом на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	Л: эмоционально- нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям. К: обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол
Легкая атлетика						
60		Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Повторение разминки с мячом на месте и в движении, проведение тестирования по метанию малого	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила спортивной игры	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. Р: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: проходить

				мяча на точность, проведение спортивной игры «Баскетбол»	«Баскетбол»	тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»
Подвижные и спортивные игры						
61		Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол
Легкая атлетика						
62		Беговые упражнения	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики», разучивание подвижной игры «Вызов»	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов»	Л: отзывчивость, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»
63		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с нормами родного языка. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую

				старта, повторение подвижной игры «Командные хвостики»	«Командные хвостики»	информацию. П: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики»
64		Тестирование челночного бега 3 x10 м	Контрольный	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
65		Тестирование метания	Контрольный	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание подвижной игры «Круговая охота»	Знать, как проходит тестирование метания.	Л: отзывчивость, сочувствие к другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения. П: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота»
Подвижные и спортивные игры						
66		Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение спортивной игры «Футбол»	Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол»	Л: социальная справедливость и свобода, формирование установки на безопасный образ жизни. К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: играть в подвижную игру «футбол»

67	Подвижная игра «Флаг на башне»	Репродуктивный	Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение подвижной игры «Флаг на башне»	Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки ногами»	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. П: играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»
68	Спортивные игры	Репродуктивный	Проведение беговой разминки, проведение спортивных игр, выбранных по желанию учеников, разучивание подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»	Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. П: играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами».

VII. Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Описание материально-технической базы.

I. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. :Вако, 2006.

II. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

III. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

IV. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

V. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

4. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

5. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

10. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

12. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

13. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

14. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

VI. Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

VIII. Планируемые результаты изучения предмета.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и

кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками»,

«Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры - футбол.