

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых инструктивно-методических документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009;
3. Устав НОУ СОШ «ШЭВР»;
4. Основная образовательная программа основного общего образования НОУ СОШ «ШЭВР»;
5. Учебный план на 2019-2020 учебный год НОУ СОШ «ШЭВР»;
6. Санитарные правила и нормы (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированного в Минюсте РФ 03.03.2011г. № 19993);
7. Положение о рабочей программе НОУ СОШ «ШЭВР»;
8. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования .
9. Авторская программа «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А. Зданевич для учащихся 1-11 классов, М.: Просвещение, 2013г.

Программа адресована учащимся 1-4 классов НОУ СОШ «ШЭВР»

Учебный предмет физическая культура разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

Учебный предмет обеспечивает реализацию основных задач образовательной области «Физическая культура»

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В начальной школе **целью** учебного предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачами учебного предмета «Физическая культура» являются:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление

предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Срок реализации программы 2019-2020 учебный год.

Инструментарий для оценивания результатов.

В соответствии с ФГОС система оценки достижения планируемых результатов освоения предполагает комплексный подход к оценке результатов образования: личностных достижений, метапредметных результатов и предметных.

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

– текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам

– промежуточная аттестация:

● 1 четверть (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание);

● 2 четверть (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка);

● 3 четверть (подвижные игры: технические приёмы владения мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, челночный бег 4х9м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания, поднимание туловища.);

● 4 четверть – итоговая аттестация:

– итоговый годовой зачет 2-4 классы;

Отметка выставляется по пятибалльной шкале со второго класса.

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная **программа характеризуется направленностью:**

- на реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- на реализацию **принципа достаточности и сообразности**, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение **дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»**, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на **достижение межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на **усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа предусматривает проведение тренировочных, комбинированных, обобщающих уроков, игровых уроков, практических занятий, уроков – соревнований, эстафет, подвижных игр.

Особое место в овладении учебным предметом отводится подвижным играм, спортивным играм, разучиванию комплексов утренней гимнастики, физминуток.

При изучении предмета для обучаемых предусмотрены большие возможности для развития двигательной активности через подвижные игры, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, занятия на свежем воздухе, прогулки.

Освоение предмета предполагает, помимо посещения коллективных занятий (уроков), занятия на свежем воздухе, на спортивной площадке школы, прогулки, усвоение теоретического материала из раздела программы «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля», выполнение внеурочных (домашних) заданий: выполнение комплекса утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, подвижных игр.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

На изучение «Физической культуры» в начальной школе выделяется 405 ч. В 1 классе - 99ч. (33 учебные недели), во 2-4 классах отводится по 102 ч (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Планируемые результаты освоения учащимися программы учебного предмета «Физическая культура»

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

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

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

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

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки учащихся 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класс

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класс

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

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

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

6. Содержание программы учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание программы 2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание программы 3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка

и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание программы 4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по

упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

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

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

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

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	4
Легкая атлетика	26
Гимнастика с элементами акробатики	32
Подвижные игры, элементы спортивных игр	25

Лыжная подготовка	12
Итого	99

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	6
Легкая атлетика	26
Гимнастика с элементами акробатики	32
Подвижные игры, элементы спортивных игр	26
Лыжная подготовка	12
Итого	102

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	6
Легкая атлетика	28
Гимнастика с элементами акробатики	28
Подвижные игры, элементы спортивных игр	28
Лыжная подготовка	12
Итого	102

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	5
Легкая атлетика	28
Гимнастика с элементами акробатики	28
Подвижные игры, элементы спортивных игр	29
Лыжная подготовка	12
Итого	102

7. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД	Дата проведения	
							план	факт
1.	Основы знаний	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1	Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале Опр-ять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу	4.09	
2	Легкая атлетика Ходьба и бег	Форма- игра. Виды ходьбы.СУ	9	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать унив умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	6.09	

3		Форма-игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ		Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.	8.09	
4 - 5		Форма-игра. Специальные беговые упражнения		Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	11.09 -13.09	
6 - 7		Развитие координационных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация).	Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определённому	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в	15.09 -18.09	

				Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия		
8		Развитие скоростных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;	20.09	
9		Развитие скоростных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	22.09	

				Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.				
10		Развитие скоростной выносливости		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Предметные: Развитие основных физ - их качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;	25.09	
11	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками	Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения	27.09	

				Осваивать технику метания малого мяча.	от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.		
12		Урок- игра. Метание мяча в цель		Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	29.09	
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.	2.10	
14 -	Прыжки	Урок- игра.	4	Моделировать	Комплекс с набивными	Предметные: Развитие физических качеств	4.10-	

15		Развитие силовых способностей и прыгучести.		комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	и физических способностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	6.10	
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.		Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе	9.10	

17		Прыжок в длину с разбега .		Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;	11.10	
18 - 19	Длительный бег	Формат путешествия Развитие выносливости. П/игра.	9	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;	13.10 -16.10	
20		Формат экскурсии: Преодоление препятствий		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;	18.10	

				физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	полоса препятствий»			
21-22		Переменны й бег		Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	Познавательные: Определение основной и второстепенной информации; Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	20.10 -23.10	
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливос ти		Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на	25.10	

					активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	определенном этапе.		
24		Гладкий бег		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Регулятивные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний	27.10	
25-26		Форма-экскурсия: Кроссовая подготовка		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;	6.11-8.11	
27-	II четверть Подвижные игры на	Основы знаний	21	Осваивать универсальные умения управлять	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта-баскетбол (презентация).	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации	10.11	

	основе б/б			эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;		
28		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;	8.11	
29 - 31		Ловля и передача мяча.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	10.11 - 13.11-15.11	
32-34		Ведение мяча на месте, в движении.		Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;	17.11 - 20.11-22.11	

		П/игра «Мяч водящему»			передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;		
35-37		Бросок мяча в цель (щит).		Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	24.11 - 27.11- 29.11	
38-40		Развитие ловкости.		Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись».	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	1.12- 4.12- 6.12	

				Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
41-43		Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	8.12-11.12-13.11	
44-45		Игровые задания, эстафеты с мячом.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для	См. урок 38- 40 В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической	15.12-18.12	

				развития физического качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.		подготовленности;		
46-48		Развитие кондиционных и координационных способностей.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;	20.12 - 22.12-25.12	
49	III четверть Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	Определять ситуации, требующие применения правил	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст,	27.12	

				предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	сохранения правильной осанки. (презентация)	таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		
50 - 53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;	29.12 -15.1-17.1-19.1	

54		Развитие гибкости		Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	22.1	
55-57		Упражнения в висе и упорах.		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;	24.1-26.1-29.1	
58 - 60		Упражнения в лазанье и перелазании.		Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на	Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и	31.1-2.2-5.2	

				Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – друти). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	безопасного образа жизни.		
61		Развитие координационных способностей		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	Предметные: Научаться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	7.2	
62 – 63		Упражнения на равновесие		Осваивать универсальные умения при	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений	9.2-12.2	

				выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	(высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 ° . П/И «Гонка мячей».	осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.		
64	Лыжная подготовка	Основы знаний.	20 ч	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	14.2	
65		Вводный урок Техника безопасности и при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.			Цель: Определить назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	16.2	
66		Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Правильно выбирать одежду и обувь	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	26.2	

					для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.			
67		Скользаци й шаг		Разучивание скользящего шага.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	28.2	
68		Развитие двигательн ых качеств		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	2.3	
69		Развитие двигательн ых качеств		Передвижение скользящим шагом.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности,	5.2	

					Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;		
70		Совершенствование скользящего шага		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	7.3	
71		Совершенствование скользящего шага		Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	9.3	
72		Совершенствование скользящего шага		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	12.3	
73		Совершенствование скользящего шага		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим	14.3	

						способам контроля за отдельными показателями физического развития;		
74		Совершенствование скользящего шага		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	16.3	
75		Совершенствование скользящего шага		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	19.3	
76		Изучение попеременно двухшажного хода		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».		Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	21.3	
77		Изучение попеременно двухшажного хода		Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний	23.3	

						сознательно поставленной цели;		
78		Изучение попеременно двухшажного хода		Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	2.4	
79		Изучение попеременно двухшажного хода		Попеременно двухшажный ход.		Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	4.4	
80		Изучение спуска в высокой стойке		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».		Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	6.4	
81		Изучение спуска в высокой стойке		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	9.4	
82		Совершенс		Попеременно		Предметные: Научаться выполнять	11.4	

		твование попеременно двухшажного хода		двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
83		Развитие двигательных качеств		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	13.4	
84		Развитие двигательных качеств		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	16.4	
85	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых способностей	5	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	18.4	

86		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	20.4	
87		П/игры на развитие ловкости		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	23.4	

				дифференцированию параметров движений.				
88		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	25.4	
89		Развитие координационных способностей		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи	27.4	

				выполнении упражнений прикладной направленности	мяч»			
90		Развитие прыгучести . П/игра «Прыгуны и пятнашки»		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».	Регулятивные: Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	30.4	
91	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий	8	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	2.5	
92		Развитие		Характеризовать	ОРУ в движении. СУ.	Рефлексивные: Научаться владеть навыками	4.5	

		выносливости.		показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		
93		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;	7.5	

				качеств				
94		Кроссовая подготовка		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)	11.5	
95		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	14.5	
96		Развитие скоростной выносливости.	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости) Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими	16.5	

				Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.		эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
97	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	Коммуникативные: Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет. Метапредметные: Научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;	18.5	
98		Высокий старт. Финальное усилие.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом	Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными	21.5	

				физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	умениями и навыками; Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
99		Повторение пройденного. Основы знаний.	1		ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).	Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	23.5	

7. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

№ ур ок а	Тема урока	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		Формы контроля		Дата проведения урока	
		предметные	УУД	ТС	ЗЧ	план	факт
1	Легкая атлетика (13ч) Т.Б на уроках л/атл. Закрепление навыков ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы . Беседа: Особенности зарождения физической культуры.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Л.-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования. К.- умение слушать и понимать других			3.09	
2	Контрольное тестирование. Бег 30м.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других	+		5.09	
3	Контрольное тестирование Челночный бег 3x10м.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других	+		7.09	
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).			10.09	

	Беседа: Способы и особенности движения, передвижения человека.		Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других				
5	Развитие скоростных качеств. Эстафеты с бегом «Смена сторон».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			12.09	
6	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			14.09	
7	Освоение навыков прыжков. Многоскоки. Беседа: Обучение движениям.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			17.09	
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).			19.09	

			Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других				
9	Овладение навыками метания. Метание малого мяча в цель с 3-4м	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			21.09	
10	Овладение навыками метания. Метание малого мяча на дальность. Беседа: Терминология разучиваемых движений	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			24.09	
11	Эстафеты на развитие внимания «Вызов номеров».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			26.09	
12	Развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 4мин.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).			28.09	

			Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других				
13	Сдача контрольного норматива. Бег 1км без учета времени. Беседа; Физические качества и тестирование.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других		+	1.10	
14	Гимнастика (18ч) Техника безопасности на уроках гимнастики. Закрепление строевых упражнений. Обучение общеразвивающим упражнениям без предметов.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками			3.10	
15	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячами.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками			5.10	
16	Обучение общеразвивающим упражнениям с	Осваивать универсальные умения, связанные с	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в			8.10	

	гимнастической палкой. Беседа: Общие и индивидуальные основы личной гигиены	выполнением организующих упражнений	соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками				
17	Обучение общеразвивающим упражнениям с обручем. Беседа: Общие и индивидуальные основы личной гигиены	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками			10.10	
18	Обучение общеразвивающим упражнениям со скакалкой. Тест на гибкость	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками	+		12.10	
19	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками			15.10	
20	Закрепление акробатических упражнений. Кувырок	Проявлять качества силы, координации и выносливости при	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в			17.10	

	вперед в группировке.	выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками				
21	Закрепление акробатических упражнений. Стойка на лопатках согнув ноги. Контрольное тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Л.-Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками	+		19.10	
22	Закрепление акробатических упражнений Кувырок в сторону.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками			22.10	
23	Закрепление акробатических упражнений. Комбинация из изученных элементов.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками			24.10	
24	Закрепление изученных элементов. Эстафеты с элементами	Проявлять качества силы, координации и выносливости при	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Р.- формирование умения выполнять задание в			26.10	

	гимнастических упражнений . Беседа: Правила использования закаливающих процедур	выполнении акробатических упражнений и комбинаций	соответствии с поставленной целью П.-осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. К.- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками				
25	Освоение навыков лазания по канату .	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Л.- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Р.- овладение логическими действиями сравнения. П.- осмысление правил безопасности при выполнении лазании. К.- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			29.10	
26	Закрепление изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Л.- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Р.- овладение логическими действиями сравнения. П.- осмысление правил безопасности при выполнении перелезания . К.- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			31.10	
27	Освоение навыков равновесия. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	Л.- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.- определять наиболее эффективные способы достижения результата П.- осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений К.- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			9.11	
28	Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну приставными шагами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	Л.- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.- определять наиболее эффективные способы достижения результата П.- осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений К.- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			12.11	
29	Закрепление навыков равновесия. Эстафеты с	Выявлять характерные ошибки при выполнении	Л.- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.- определять наиболее			14.11	

	элементами равновесия.	акробатических упражнений	эффективные способы достижения результата П.- осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений К.- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений				
30	Эстафеты на развитие силовых способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Л.- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Р.- овладение логическими действиями сравнения. П.- осмысление правил безопасности при выполнении перелезания . К.- .- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			16.11	
31	Сдача контрольного норматива. Вис на прямых руках (подтягивание). Беседа: Профилактика нарушения осанки	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Л.- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Р.- овладение логическими действиями сравнения. П.- осмысление правил безопасности при выполнении перелезания . К.- .- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений		+	19.11	
32	Лыжная подготовка (29ч) Техника безопасности, подбор инвентаря.	Применять правила подбора инвентаря, одежды для занятия лыжной подготовкой	Л.- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Р.-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			21.11	
33	Обучение переноске и надеванию лыж.	Применять правила подбора инвентаря, одежды для занятия лыжной подготовкой	Л.- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Р.-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых			23.11	

			заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений				
34	Обучение ступающему шагу без палок.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта. К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			26.11	
35	Обучение ступающему шагу с палками.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта. К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			28.11	
36	Развитие выносливости и закрепление техники изученных ходов. Прохождение дистанции 500м.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта. К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			30.11	

37	Обучение скользящему шагу без палок.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта. К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			3.12	
38	Обучение скользящему шагу с палками.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта. К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			5.12	
39	Развитие выносливости и закрепление техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600м.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			7.12	
40	Обучение поворотам переступанием на месте.	Объяснять технику выполнения поворотов.	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			10.12	

			Р.- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений				
41	Обучение подъему на лыжах под уклон «лесенкой».	Объяснять технику выполнения подъемов	Л.-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивостью, понимания и сопереживания чувствам других. Р.-умение правильно выполнять двигательное действие. П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность.			12.12	
42	Обучение подъему на лыжах под уклон «елочкой».	Объяснять технику выполнения подъемов	Л.-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивостью, понимания и сопереживания чувствам других. Р.-умение правильно выполнять двигательное действие. П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность.			14.12	
43	Развитие выносливости и закрепление техники изученных ходов. Прохождение дистанции 800м.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			17.12	

44	Обучение спуску под уклон в низкой стойке.	Объяснять технику выполнения спусков	Л.-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивостью, понимания и сопереживания чувствам других. Р.-умение правильно выполнять двигательное действие. П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность.			19.12	
45	Обучение спуску под уклон в средней стойке.	Объяснять технику выполнения спусков	Л.-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивостью, понимания и сопереживания чувствам других. Р.-умение правильно выполнять двигательное действие. П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность.			21.12	
46	Обучение спуску под уклон в высокой стойке.	Объяснять технику выполнения спусков	Л.-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивостью, понимания и сопереживания чувствам других. Р.-умение правильно выполнять двигательное действие. П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность.			24.12	
47	Развитие выносливости и закрепление техники изученных ходов. Прохождение дистанции 900м.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного			26.12	

			взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений				
48	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах на	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			28.12	
49	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			11.01	
50	Развитие выносливости и закрепление техники изученных ходов. Прохождение дистанции 1000м в медленном темпе.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			14.01	
51	Развитие скоростно-	Проявлять выносливость	Л.- формирование навыка систематического			16.01	

	силовых качеств Эстафеты с этапом до 30м.	при прохождении тренировочных дистанций	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений				
52	Развитие скоростно- силовых качеств. Круговая эстафета с этапом до 30м.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			18.01	
53	Укрепление здоровья. Подвижные игры здоровья («Снежки»).					21.01	
54	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1200м в медленном темпе.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			23.01	
55	Развитие скоростно-	Проявлять выносливость	Л.- формирование навыка систематического			25.01	

	силовых качеств. Эстафеты с этапом до 50м.	при прохождении тренировочных дистанций	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений				
56	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1300м в медленном темпе.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			28.01	
57	Подвижные игры для укрепления здоровья (Снежки).					30.01	
58	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1400м в медленном темпе.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			1.02	
59	Развитие выносливости.	Проявлять выносливость	Л.- формирование навыка систематического			4.02	

	Прохождение дистанции 1500м в медленном темпе.	при прохождении тренировочных дистанций	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений				
60	Урок-соревнование. Гонка с преследованием.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Л.- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Р.- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. П.- осмысление, объяснение своего двигательного опыта К.-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений			6.02	
61	Подвижные игры (8ч) Техника безопасности. Закрепление навыков бега. Подвижная игра: «К своим флажкам».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			8.02	
62	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Два мороза». Тестирование: подъем	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в	+		11.02	

	туловища за 30 сек.	играх	соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений				
63	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Пятнышки», «Лиса и куры».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			13.02	
64	Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			15.02	
65	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра: «Зайцы в огороде». Беседа: Поддержание достойного внешнего вида	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			18.02	
66	Закрепление метания на дальность. Подвижная игра:» Кто дальше бросит».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в			20.02	

		играх	соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений				
67	Развитие метания на меткость. Подвижная игра: «Метко в цель».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			22.02	
68	Развитие дифференцированных параметров движений Подвижная игра: «Точный расчет».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Л.-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Р.-умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью П.- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений К.-умение объяснять ошибки при выполнении упражнений			25.02	
69	ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР (20ч) Техника безопасности. Освоение ловли и передачи мяча на месте.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроке. Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			27.02	

70	Освоение ловли и передачи мяча в парах.	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			1.03	
71	Освоение ловли и передачи мяча в тройках.	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			4.03	
72	Освоение ловли и передачи мяча в шаге	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			6.03	
73	Закрепление изученных элементов. Эстафеты на	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых			11.03	

			заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.				
74	Освоение ведения мяча индивидуально.	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			13.03	
75	Освоение ведения мяча в парах.	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			15.03	
76	Освоение ведения мяча в тройках.	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			18.03	
77	Подвижные игры на закрепление изученных	Моделировать технические действия в	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			20.03	

	элементов.	игровой деятельности	Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.				
78	Освоение бросков индивидуально.	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			22.03	
79	Освоение бросков после передачи.	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			1.04	
80	Освоение бросков .Броски в цель (в корзину).	Описывать разучиваемые технические действия	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью			3.04	

			выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.				
81	Подвижные игры на закрепление изученной техники. «Мяч водящему», « У кого меньше мячей».	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			5.04	
82	Подвижные игры на закрепление изученной техники. «Школа мяча!», « Мяч в корзину!».	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			8.02	
83	Эстафеты с предметами на развитие прыгучести.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			10.04	
84	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: ПИ «	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и			12.04	

	Пятнашки», « Мяч соседу!».		передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.				
85	Подвижные игры на закрепление изученной техники. «Передача мячей в колоннах!» « Мяч на полу!»	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			15.04	
86	Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий из 3-4 элементов на	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			17.04	
87	Подвижные игры на закрепление изученной техники. «Играй, мяч не теряй».	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			19.04	

88	Спортивные эстафеты на закрепление изученной техники.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Л.-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Р.-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. П.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение терминологией.			22.04	
89	<i>Легкая атлетика (17ч)</i> Контрольное тестирование. Метание малого мяча в цель. Беседа: Причины травматизма на занятиях физической культуры.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других	+		24.04	
90	Закрепление навыков метания. Метание малого мяча на дальность.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			26.04	
91	Игры на закрепления навыков метания на дальность и в цель. Беседа: Причины травматизма на занятиях	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять			29.04	

	физической культуры		цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других				
92	Развитие скоростных качеств. Эстафеты с этапом до 30 м.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			6.05	
93	Полоса препятствий из 2-3 элементов на развитие скоростно-силовых качеств.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			8.05	
94	Игры с бегом на развитие скоростно-силовых качеств.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			13.05	
95	Контрольное тестирование. Прыжок в длину с места.	Проявлять координацию и силу во время прыжка	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять	+		15.05	

			цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других				
96	Обучение технике прыжка в длину с разбега с приземлением на две ноги.	Проявлять координацию и силу во время прыжка	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			17.05	
97	Игры на закрепление навыков прыжков.	Проявлять координацию и силу во время прыжка	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			20.05	
98	Контрольное тестирование. Бег 30м.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Л.- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других	+		22.05	
99	Сдача контрольного норматива. Бег 60м.	Проявлять быстроту во время бега.	Л.- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее		+	24.05	

			осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других				
10 0	Эстафеты с бегом на скорость, с прыжками, метанием мяча.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при эстафетах	Л.- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			27.05	
10 1	Круговая эстафета на развитие внимания и скоростных качеств.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при эстафетах	Л.- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других			29.05	
10 2	Контрольное тестирование. Челночный бег 3x10.	Проявлять качества силы, координации, быстроты	Л.- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Р.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.- формирование действия моделирования К.- умение слушать и понимать других	+		31.05	

7. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол- во часо	Содержание учебного материала	Планируемые результаты		Вид кон- троля	Дата	
					универсальные учебные действия	предметные		план	факт
Знания о физической культуре 6 ч.									
1	Правила техни- ки безопасности на уроках физи- ческой культу- ры. Содержание комплекса утрен- ней зарядки. Подвижная игра «Салки-дого- нялки»	Ком- бини- рован- ный	1	Как вести себя на уроках? <i>Цели:</i> напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выпол- нять команды	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интере- с к новому учебному материалу	Научатся: - выполнять действия по об- разцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физи- ческой культуры, выполнять комплекс УГТ	Теку- щий	3.09	
2	Совершенство- вание строевых упражнений, прыжка в длину с места. Разви- тие выносливо- сти в медлен- ном двухми- нутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	Изуче- ние но- вого мате- риала	1	Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? <i>Цели:</i> развивать умение выполнять команды, вынос- ливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Научатся: - самостоятель- но выполнять комплекс ут- ренней гимна- стики; - технически правильно от- талкиваться и приземляться	Теку- щий	5.09	

3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег на 30 м	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: — выполнять организующие строевые команды и приёмы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения	Текущий	7.09	
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике бега	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	Контроль двигательных качеств в (челночный бег)	10.09	

5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Как прыгать вверх на опору? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	12.09	
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какая польза от занятий физической культурой? Цели: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	14.09	

7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1	Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. Цели: учить правильной технике метания предмета	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов); - выполнять правильное движение рукой для замаха в метании	Тек-у-щий	17.09	
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила метания малого мяча. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; — соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тек-у-щий	19.09	

9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Изучение нового материала	1	Разновидности трудовой деятельности человека. Цели: учить выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - соблюдать правила взаимодействия с партнером	Текущий	21.09	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	Изучение нового материала	1	Метание набивного мяча одной рукой от плеча. Цели: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	24.09	

11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	Комбинированный	1	Как распределять силы на дистанции? Цели: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	26.09	
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цели: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	28.09	
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями	Контроль двигательных качеств	1.10	

	Подвижная игра «Третий лишний»						(бег на 30 м)		
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Комбинированный	1	Прыжок в длину с разбега. Цели: развивать качества мышц ног в прыжках с разбега	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — технически правильно выполнять, разбег для прыжка в длину	Текущий	3.10	
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Изучение нового материала	1	Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега? Цели: учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление	Текущий	5.10	
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре	Комбинированный	1	Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета их характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; - соблюдать правила взаи-	Контроль двигательных качеств!	8.10	

	со скакалкой «Пробеги с прыжком»					модействия с игроками	(прыжок вдоль! с разбега)		
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1	Правила безопасности в спортивном зале. Цели: развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физических занятий; - выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении	Текующий	10.10	

18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении. Цели: закрепить навык выполнения подъема туловища на время	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	12.10	
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1	Какими способами развивают координационные способности? Цели: учить выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Технический	15.10	

20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертайся от мяча»	Комбинированный	1	Как технически правильно выполнять перекаты? Цели: закрепить Навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически правильно выполнять перекаты в группировке; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	17.10	
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	Комбинированный	1	Как правильно выполнять кувырок вперед? Цели: развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	19.10	
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Цели: учить выполнять упражнения со страховкой	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Текущий	22.10	

						время занятий физическими упражнениями			
23	Совершенство- вание выполне- ния упражнения «мост». Обуче- ние упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	Изуче- ние нового мате- риала	1	Какова этапность при выполнении упражнения «мост»? Цели: закрепить навык выполнения упражнений по- точным методом; учить правильно размыкаться в ше- ренге на вытяну- тые руки по кругу	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять организу- ющие строевые команды и приемы; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учени- ков	Тек у- щий	24.10	
24	Контроль за развитием двигательных качеств, наклон вперед из поло- жения стоя. Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель- ных качеств посредством упражнений круговой тре- нировки	Ком- бини- рован- ный	1	Правила выполне- ния наклона впе- ред из положения стоя. Цели: учить вы- полнять упражне- ния круговой тре- нировки разной функциональной направленности	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время вы- полнения упражнений круговой тре- нировки	Кон- трол ь двиг а- тель - ных каче ств.	26.10	

25	Развитие координации в ходьбе противоходом /и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Комбинированный	1	Как развивать ловкость и координацию движений? Цели: учить перемещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: упражнения для развития ловкости и координации	Текстовый	29.10	
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: выполнять упражнения для развития силы и ловкости	Контроль двигательных качеств	31.10	

27	Совершенство- вание выполне- ния упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Ком- бини- рован- ный	1	Развитие равнове- сия. Цели: закрепить навык выполнения упражнений в рав- новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под- вижных игр разной функциональной направленности	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка); - организовывать и проводить подвижные игры	Тек- у- щий	9.11	
28	Обучение по- ложению ног углом в висе на перекладине и гимнастиче- ской стенке. Разучивание игры «Что из- менилось?»	Изуче- ние нового мате- риала	1	Какова этапность при выполнении виса на перекладине и гимнастической стенке? Цели: учить правильно выполнению упражнений на укрепление брюшного пресса	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	Тек- у- щий	12.11	

29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	Как составить комплекс упражнений для физкультминуток? Цели: учить понимать принципы построения физкультминуток; развивать координацию в кувырках вперед	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; - технике движения рук и ног в кувырках	Текующий	14.11	
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веребочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	Применение знаний и умений	1	Как развивать гибкость тела? Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: — самостоятельно подбирать для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	Текующий	16.11	

31	Совершенство- вание строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастиче- скими палками и со скакалкой. Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с гимнастиче- скими палками. Подвижная игра «Удочка»	Ком- бини- рован- ный	1	Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке с гим- настическими палками. Цели: учить вы- полнять упражне- ния по команде; развивать коорди- национные спо- собности в играх и эстафетах	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - оценивать дистанцию и интервал в строю; - выполнять упражнения с гимнастиче- скими палками; - пробегать через враща- ющуюся ска- калку	Тек у- щий	19.11	
32	Развитие вни- мания, скоростно- силовых спо- собностей подвижных игр. Совершенство- вание упражне- ний акробатики	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Правила безопас- ного поведения в подвижных играх. Цели: учить вы- полнять упражне- ния акробатики в комбинации из двух-трех упраж- нений	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - организо- вывать и прово- дить подвиж- ные игры; - контролиро- вать свои дей- ствия в игре и наблюдать за действиями других игроков	Тек у- щий	21.11	

33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение обще-развивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Комбинированный	1	Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Тек-у-щий	23.11	
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Комбинированный	1	Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Тек-у-щий	26.11	

35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Комбинированный	1	Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)	Тек-у-щий	28.11	
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в стену в движении? Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Тек-у-щий	30.11	

37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1	Как совершенствовать технику ведения мяча? Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять ведение мяча различными способами	Текущий	3.12	
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; - добиваться достижения конечного результата	Текущий	5.12	
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра	Комбинированный	1	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? Цели: закреплять навык выполнения	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать	Текущий	7.12	

	«Бросок мяча в колонне»			бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	мяч одной рукой и попадать в кольцо			
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1	Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	10.12	
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1	Развитие координационных способностей. Цели: учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком	Текущий	12.12	
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра	Комбинированный	1	Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: закреплять навык выполнения бросков	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и	Научатся: - технически правильно выполнять броски набивного мяча; - соблюдать правила взаи-	Текущий	14.12	

	«Вышибалы двумя мячами»			набивного мяча разными способами	ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	модействия с игроками			
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы? Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы	Контроль двигателя - ных качеств в	17.12	
44	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	Комбинированный		Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча? Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском	Текущий	19.12	
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных	Комбинированный	1	Какие действия предпринять при обводке противника? Цели: учить ведению мяча с изме-	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Научатся: - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и во-	Текущий	21.12	

	способностей в эстафетах с ведением мяча			нением направле- ния с обводкой партнера и в эста- фетах	<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	круг стоек в эстафетах			
46	Совершенст- вание ведения мяча с остано- кой в два шага. Обучение пово- ротам с мячом на месте и пе- редача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Изуче- ние нового мате- риала	1	Правила взаимо- действия в игре с элементами бас- кетбола. Цели: учить веде- нию мяча, оста- новке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками	Тек- у- щий	24.12	
47	Совершенст- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Ком- бини- рован- ный	1	Способы ведения мяча. Цели: закреплять навык ведения мя- ча с изменением направления	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации	Тек- у- щий	26.12	
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас- кетбола. Совершенство- вание ведения мяча с после-	Изуче- ние нового мате- риала	1	Разновидности спортивных игр с мячом. Цели: учить раз- личать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскетбола;	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;	Научатся: - давать харак- теристику, объ- яснять правила спортивных игр с мячом; - соблюдать правила пове-	Тек- у- щий	28.12	

	дующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча			закреплять навыки ведения мяча с последующей передачей партнеру	договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	дения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями			
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Изучение нового материала	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: учить выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», «Лыжи снять!», «Очистить от снега!», «Лыжи скрепить!»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря	Тек-у-щий	11.01	
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Комбинированный	1	Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Цели: закреплять Навык ступающего и скользящего шага; учить ходьбе и поворотам на лыжах приставными шагами	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции	Тек-у-щий	14.01	

51	Совершенство- вание скользя- щего и ступа- ющего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, вынос- ливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Ком- бини- рован- ный	1	Как выполнять на лыжах обгон на дистанции? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.; умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - продвигаться по дистанции со средней ско- ростью; - выполнять обгон на дис- танции	Тек у- щий	16.01	
52	Обучение тех- нике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время	Изуче- ние нового мате- риала	1	Как правильно стартовать на лы- жах? Цели: развивать выносливость и скоростно-сило- вые качества в ходьбе на лыжах	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лы- жах по дистан- ции 1 км; - выполнять обгон на дис- танции	Тек у- щий	18.01	
53	Обучение пово- ротам и при- ставным шагам при прохожде- нии дистанции. Совершенство- вание спуска в основной стойке с тор-	Ком- бини- рован- ный	1	Как пройти на лы- жах дистанцию без потери времени? Цели: развивать координационные способности при поворотах и спус- ках на лыжах	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учите- ля. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность,	Научатся: - выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; - выполнять спуск и подъем	Тек у- щий	21.01	

	можением палками				трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	на лыжах с палками			
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	Комбинированный	1	Как провести разминку перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: корректировка техники торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	Тек-у-щий	23.01	
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	Комбинированный	1	Порядок действий при обгоне на лыжах. Цели: учить чередованию шагов на лыжах; развивать скоростно-силовые качества	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции	Тек-у-щий	25.01	
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними	Комбинированный	1	Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах? Цели: учить поворотам «упором». Развитие координационных способностей при спуске	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором»	Тек-у-щий	28.01	

	предмет»				целей				
57	Совершенство- вание поворо- тов на лыжах на месте пере- ступанием во- круг носков и пяток, пово- ротов «упором». Обучение паде- нию на лыжах на бок под ук- лон на месте и в движении, Разучивание игры «Затормо- зи до линии»	Ком- бини- рован- ный	1	В каких случаях применяется тор- можение паде- нием? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; — соблюдать правила пове- дения и предуд- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями	Тек у- щий	30.01	
58	Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками с че- редованием шагов и хода во время про- хождения дис- танции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотни- ки и олени»	Ком- бини- рован- ный	1	Как распределять силы в движении на лыжах на боль- шие дистанции? Цели: учить вы- полнять движение на лыжах по дис- танции 1000 м на время; закреп- лять навык пере- движения на лы- жах различными способами	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода	Тек у- щий	1.02	
59	Ознакомление с понятием	Изуче- ние	1	Какие бывают способы подъема	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	Научатся: - технически	Тек у-	4.02	

	«физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема	нового материала		на склон? Цели: закреплять навык передвижения на лыжах при выполнении подъема	<i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции	щий		
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	Применение знаний и умений	1	Как самостоятельно проводить занятия по лыжной подготовке? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений на лыжах	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Тек- у- щий	6.02	
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра	Комбинированный	1	Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Тек- у- щий	8.02	

	«Охотники и утки»				<i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	травматизма во время занятий упражнениями с мячом			
62	Совершенство-вание бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Ком-бини-рован-ный	1	Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? Цели: закреплять выполнение бро-сков мяча через сетку, ловлю высоко летящего мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно вы-полнять броски мяча через сетку; -организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры	Тек-у-щий	11.02	
63	Обучение бро-скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Изуче-ние нового мате-риала	1	Правила игры в пионербол. Цели: учить бро-скам мяча через сетку	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно вы-полнять броски мяча через сет-ку из зоны по-дачи	Тек-у-щий	13.02	
64	Обучение пода-че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер-бол	Ком-бини-рован-ный	1	Что означает ко-манда «переход»? Цели: развивать координационные способности, гла-зомер и точность при выполнении упражнений с мя-чом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Научатся: - технически правильно вы-полнять подачу мяча через сет-ку двумя руками из-за головы; - перемещаться	Тек-у-щий	15.02	

					достижении поставленных целей	по площадке по команде «переход»			
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как ведется счет в пионерболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры	Текующий	18.02	
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	Комбинированный	1	Сколько передач выполняется в своей зоне? Цели: учить распределять роли игроков в командной игре	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текующий	20.02	
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	Комбинированный	1	Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионербол? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текующий	22.02	

68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	Комбинированный	1	Для чего устанавливаются правила игры? Цели: закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения. И предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Тек-у-щий	25.02	
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	Распределение ролей игроков в командной игре. Цели: закреплять навык ведения мяча ногами различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - добиваться достижения конечного результата; — организовывать и проводить подвижные игры	Тек-у-щий	27.02	
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения при игре в футбол. Цели: развивать координационные способности ведением мяча ногой между стойками	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Тек-у-щий	1.03	

	с мячом»				<i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	преjudения травматизма во время занятий упражнениями с мячом			
71	Совершенство- вание остановки катящегося мя- ча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футболь- ный бильярд»	Ком- бини- рован- ный	1	За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол? Цели: совершен- ствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Тек у- щий	4.03	
72	Обучение пере- даче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонгли- руем ногой»	Ком- бини- рован- ный	1	Как выполнять жонглирование мячом? Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - технически правильно вы- полнять жонг- лирование но- гой; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками	Тек у- щий	6.03	
73	Совершенство» вание броска малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра в мини- футбол	Ком- бини- рован- ный	1	Как попасть в цель? Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: ~ выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния в броске мяча в цель	Тек у- щий	11.03	

74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Броски мяча в горизонтальную цель. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: — технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель	Контроль двигательных качеств	13.03	
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Цели: учить упражнениям на гимнастическом бревне; развивать внимание, ловкость, координацию	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	15.03	
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой .80-1 00 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на	Комбинированный	1	Как правильно перемещаться по бревну? Цели: учить ходить по гимнастическому бревну; закреплять навык выполнения различных стоек	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Текущий	18.03	

	лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»					во время занятий физическими упражнениями			
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	Комбинированный	1	Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками. Цели: закреплять Навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях	Текущий	20.03	
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	Комбинированный	1	Как выполнять повороты на бревне? Цели: учить выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами; закреплять навык выполнения стойки на руках у стены со страховкой партнера	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	22.03	
79	Обучение	Ком-	1	Правила безопас-	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы;	Научатся:	Тек	1.04	

	упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веребочка под ногами»	бинированный		ного поведения на гимнастическом бревне. Цели: учить выполнять упражнения для развития равновесия, координации и добиваться правильного выполнения	ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	- выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)	у-щий		
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Комбинированный	1	Правила безопасного выполнения лазанья по канату. Цели: развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Тек-у-щий	3.04	
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навыки	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития	Контроль двигатель-	5.04	

	Подвижная игра «Коньки-горбунки»			выполнения прыжка с места	приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	основных физических качеств	ных качеств		
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	Изучение нового материала	1	Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом? Цели: развивать силовые качества и координацию движений в упражнениях с гимнастическим козлом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	Текущий	8.04	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; - добиваться достижения конечного результата	Контроль двигательных качеств	10.04	
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельников	Изучение нового материала	1	Значение дыхательных упражнений для укрепления здоровья. Цели: развивать	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Научатся: - технически правильно выполнять дыхательные	Текущий	12.04	

	вой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»			мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений акробатики	используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	упражнения			
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Изучение нового материала	1	Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений с гантелями различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	15.04	
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения наклона вперед	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств	17.04	

				из положения стоя	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		ств		
87	Совершенство- вание дыхательных упражнений по методике А. Стрельнико- вой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Уверты- вайся от мяча»	Ком- бини- рован- ный	1	Техника выполне- ния упражнений дыхательной гим- настики. Какие качества развива- ются при выпол- нении подъема туловища из по- ложения лежа? Цели: учить вы- полнять упражне- ния дыхательной гимнастики; пра- вильно выполнять поднимание туло- вища из положения лежа на время	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - технически правильно вы- полнять упраж- нения дыха- тельной гимна- стики; -организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками	Кон- трол- ь двиг- а- тель- ных каче- ств	19.04	
88	Обучение гим- настике для глаз. Разучива- ние игровых действий эста- фет с акробати- ческими упражнениями. Игра «Пере- тяжки»	Изуче- ние нового мате- риала	1	Правила безопас- ного выполнения акробатических упражнений в эс- тафетах. Цели: учить вы- полнять гимнасти- ку для глаз; вы- полнять команд- ные действия в эс- тафете для закреп- ления учебного материала	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - самостоятель- но применять гимнастику для глаз в физ- культминутках	Тек у- щий	22.04	
89	Объяснение правил	Ком- бини-	1	Правила безопас- ного поведения	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся: - соблюдать	Тек у-	24.04	

	безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	рованный		на спортивной площадке. Цели: закреплять навыки выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия, <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	щий		
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1	При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега с ускорением	Тек- у- щий	26.04	
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: закрепить навык прыжка в длину с разбега	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают	Научатся: - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления	Тек- у- щий	29.04	

					бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы				
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами? Цели: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через барьеры	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; - выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления	Контроль двигательных качеств	6.05	
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	Какова техника финиширования в беге? Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, развивать скоростные качества в беге с препятствиями	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями	Текущий	8.05	
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить навык бега в равномерном темпе и с ускорением	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность,	Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования	Контроль двигательных качеств	13.05	

	на спортивной площадке				трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		ств (бег на 30 м)		
95	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Комбинированный	1	Как распределять силы при длительном беге? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метаниях	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения - медленный бег до 1000м; - выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног	Текущий	15.05	
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств	17.05	
97	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая кар-	Комбинированный	1	Как проводится подсчет пульса? Цели: учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки,	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Научатся: - выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки	Текущий	120.05	

	тошка»			после восстанов- ления	<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м. Игра в пионер-бол	Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Конт- роль двиг- а- тель- ных каче- ств (бег на 1000 м)	22.05	
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионер-бол	Ком- бини- рован- ный	1	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Тек- у- щий	24.05	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом	Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок с разбега; - соблюдать правила взаи-	Конт- роль двиг- а- тель- ных	27.05	

	«согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»			прыжка с прямого разбега	договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	модействия с игроками	качества (прыжок в длину)		
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие координационных способностей в эстафетах. Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - правильно передавать эстафету в различных ситуациях	Контроль двигательных качеств	29.05	
102	Подведение итогов учебного года	Применение знаний и умений	1	Как использовать полученные в процессе обучения навыки? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице	Текущий	31.05	

7. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата	
								план	факт
					Метапредметные	Предметные			
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	4.09	
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование	Применение знаний и умений	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Научатся: — равномерно распределять свои силы для завершения длительного	Текущий	6.09	

	вание высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»			в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	бега; - технически правильно выполнять высокие и низкий старт, стартовое ускорение			
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1	Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег)	Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)	7.09	
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	11.09	

5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII- XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Изучение нового материала	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; - выполнять легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта	Текущий	13.09	
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров? Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития двигательных навыков; - технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	14.09	

7	Совершенство- вание техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1 000 метров	Ком- бини- рован- ный	1	Корректировка техники бега. Цели: учить пра- вильной технике бега в медленном темпе на дистан- ции 1000м	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (бег в мед- ленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (бег на 1000м)	18.09	
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвиж- ная цель»-	Ком- бини- рован- ный	1	Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча? Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	легкоатлетиче- ские упражне- ния; - организо- вать и прово- дить подвиж- ные игры; — соблюдать правила взаи- модействия с игроками	Кон- троль двига- тель- ных качеств (мета- ние)	20.09	
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвя- зи с развитием систем дыхания и кровообра- щения. Совершенство-	Ком- бини- рован- ный	1	Общеразвивающи- е физкультурные упражнения. Цели: познако- мить с понятием «физическая под- готовка» и ее свя- зью с развитием систем дыхания и кровообра- щения,	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориенти- руются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - организо- вать и прово- дить подвижные игры-эстафеты; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками; - характеризо-	Теку- щий	21.09	

	вание техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»			учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	<i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	вать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения			
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Комбинированный	1	Как правильно выполнять основные движения в прыжках? Цели: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	25.09	
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Комбинированный	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	27.09	

12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания в игре «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега	Контроль двигательных качеств (пры-	28.09	
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений	Текущий	2.10	
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Комбинированный	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3-х 10м? Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	4.10	

					<i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	через барьеры			
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног	Изучение нового материала	1	Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	5.10	
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	9.10	
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту	Текущий	11.10	

				способом «перешагивание»	совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата				
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	Изучение нового материала	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Текущий	12.10	
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра	Комбинированный	1	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	16.10	

	«Перестрелка»								
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)	18.10	
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	Применение знаний, умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	19.10	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие	Применение знаний, умений	1	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным,	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных	Текущий	23.10	

	координации в упражнениях акробатики и гимнастики			поточным и групповым методом	совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	физических качеств			
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний, умений	1	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	25.10	
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	26.10	

25	Совершенство- вание прыжков через гимнасти- ческого козла. Развитие вни- мания, коорди- нации, двига- тельных качеств в упражнениях полосы препят- ствий	Ком- бини- рован- ный	1	Правила передви- жения по полосе препятствий с ис- пользованием гимнастических снарядов. Цели: учить безо- пасному преодолению полосы пре- пятствий	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации	Теку- щий	30.10	
26	Ознакомление со способами регулируемого физической на- грузки по изме- нению величини отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 кг, 2 кг)	Изуче- ние нового материала	1	Цели; развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных ис- ходных поло- жений с пра- вильной поста- новкой рук	Теку- щий	8.11	
27	Контроль дви- гательных ка- честв: наклон вперед из поло- жения стоя. Совершенство- вание техники выполнения упражнений акробатики ме-	Ком- бини- рован- ный	1	Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упраж- нении наклон впе- ред из положения стоя	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего	Научатся: - выполнять упражнения акробатики ме- тодом круговой тренировки; - организо- вывать и прово- дить подвиж- ные игры	Кон- троль двигатель- ных качеств (наклон вперед из положе-	9.11	

	тодом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»				ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		ния стоя)		
28	Обучение пере- маху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сза- ди согнувшись на низкой пере- кладине. Игра «Ниточка и иголочка»	Изуче- ние нового мате- риала	1	Правила безопас- ного выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Цели: учить вы- полнять перемах из виса стоя на низкой перекладине	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно вы- полнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками; - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры	Теку- щий	13.11	
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последователь- ности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изуче- ние нового мате- риала	1	Какова этапность при обучении пе- ремах на пере- кладине? Цели: учить вы- полнять серию упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями на пере- кладине	Теку- щий	15.11	

				движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги						
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	16.11		
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Комбинированный	1	Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении-	Текущий	20.11		

32	Совершенство- вание лазанья по канату в три приёма. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижная игра «Кто быстрее».	Ком- бини- рован- ный	1	Как выполнять лазание по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнение для развития ловкости и скоростно- силовых качеств	Теку- щий	22.11	
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастически ми палками. Развитие вни- мания, коорди- нации, двига- тельных качеств в упражнениях полосы препят- ствий. Подвиж- ная игра «Салки с мячом»	Ком- бини- рован- ный	1	Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и коор- динацию в упраж- нениях с гимна- стическими палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в по- мещении; - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой	Теку- щий	23.11	
34	Совершенство- вание бросков теннисного мя- ча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья ко-	Ком- бини- рован- ный	1	Как развивать точность броска? Цели: учить точ- ным броскам тен- нисного мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются	Научатся: - точно бросать мяч; - выполнять упражнения по профилак- тике нарушения осанки	Теку- щий	27.11	

	манда быстрее осалит игроков»				на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата					
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	Комбинированный	1	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	29.11		
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений		Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; — правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Текущий	30.11		
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после	Применение знаний и умений	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения?	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	Текущий	4.12		

	ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»			Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника				
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1	Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	6.12	
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как правильно вести и бросать мяч в кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	7.12	
40	Ознакомление	При-	1	Как правильно	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются	Научатся:	Теку-	11.12	

	с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	менение знаний и умений		действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	действия с мячом; самостоятельно ставят; формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	-технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; - взаимодействовать с партнерами в игре	щий		
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: -выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)	13.12	
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника? Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение и броски мяча; -взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	14.12	

	КОЛЬЦО»									
43	Совершенство- вание бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч средне- му». Игра в ми- ни-баскетбол	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять броски мяча одной рукой разными способами; - контролиро- вать силу, вы- соту и точность броска	Теку- щий	18.12		
44	Совершенство- вание передви- жения с веде- нием мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча при- ставными шагами правым и левым боком	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ве- дение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре	Теку- щий	20.12		
45	Совершенство- вание ведения и броска мяча в корзину. Раз- витие координа- ционных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Как выполняется остановка в два шага после веде- ния мяча? Цели: учить бро- сать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно вы- полнять веде- ние мяча с по- следующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину	Теку- щий	21.12		

	в мини-баскетбол								
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как обходить противника? Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполняться ведение мяча с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	25.12	
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся; -самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	27.12	
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаи-	Текущий	28.12	

	и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол					модействия с игроками				
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	При-мене-ние знаний и умений	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения движения на лыжах	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой	Теку-щий	10.01		
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	При-мене-ние знаний и умений	1	Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой? Цели: закрепить навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	Теку-щий	11.01		
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная	При-мене-ние знаний и умений	1	Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное	Научатся: - подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попе-	Теку-щий	15.01		

	игра «Прокатись через ворота»			двухшажным ходом на лыжах с палками	мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ременный двухшажный ход на лыжах с палками			
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений	1	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Текущий	17.01	
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинированный	1	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	Текущий	18.01	
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему	Применение знаний и умений	1	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъ-	Текущий	22.01	

	на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»			различными способами	приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	емы на лыжах)			
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Применение знаний и умений	1	Какие действия и команды выполняются при обгоне на лыжах? Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций	Текущий	24.01	
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	Применение знаний и умений	1	Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на лыжах	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Текущий	25.01	
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют	Научатся: - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах	Текущий	29.01	

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
58	Совершенство- вание спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Развитие выносливости. Цели: учить вы- полнять спуск на лыжах с палка- ми со склона спо- собом «змейка»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохожде- нии трениро- вочных дистан- ций разучен- ными способа- ми передвиже- ния	Теку- щий	31.01	
59	Обучение ходь- бе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний	1	Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить про- хождению на лы- жах дистанции 1000 м на время	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: -технически правильно вы- полнять двига- тельные дейст- вия лыжной подготовки, использовать их в соревнова- тельной деятельности	Теку- щий	1.02	
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Ком- бини- рован- ный	1	Как самостоятель- но заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить орга- низовывать само- стоятельную дея- тельность зимой на улице	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Научатся: - организовы- вать игровую деятельность с учетом требо- ваний ее безо- пасности	Теку- щий	5.02	

					достижении поставленных целей				
61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Текущий	7.02	
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	8.02	
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	12.02	

64	Совершенство- вание подачи мяча через сет- ку броском од- ной рукой из зоны подачи. Игра в пионер- бол	Ком- бини- рован- ный	1	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском од- ной рукой из зоны подачи? Цели: учить ло- вить мяч с подачи	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: -технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	Теку- щий	14.02	
65	Обучение по- ложению рук и ног при при- еме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионер- бол	Изуче- ние нового мате- риала	1	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить дви- гательным дейст- виям во время игры в волейбол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение с мячом по об- разцу учителя и показу луч- ших учеников; -соблюдать правила взаи- модействия с игроками	Теку- щий	15.02	
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя пере- дача мяча с собственным под- брасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Изуче- ние нового мате- риала	1	Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: учить бро- сать и ловить мяч в паре различными способами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Теку- щий	19.02	
67	Обучение упражнениям с	Изуче- ние	1	Упражнения с мя- чом в паре.	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят,	Научатся: - выполнять	Теку- щий	21.02	

	мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	нового материала		Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	упражнения для развития ловкости и координации			
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	22.02	
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером	Изучение нового материала	1	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку	Текущий	26.02	
70	Обучение упражнениям	Применение	1	Упражнения с элементами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Научатся: - выполнять	Текущий	28.02	

	с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	ние знаний и умений		волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом			
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами	Текущий	1.03	
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями	Текущий	5.03	

73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений		Правила и условия проведения игры в волейбол. Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол	Текущий	7.03	
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	12.03	
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионербол	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - применять элементы волейбола в игре в пионербол; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	14.03	
76	Разучивание общеразвивающих упражнений	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Научатся: -творчески	Текущий	15.03	

	щих упражнений с гимнастиче- скими палками и упражнений на гимнастиче- ской стенке. Подвижна! Игра «Салки с домом»	рован- ный		ниях гимнастики. Цели: учить упражнениям на гимнастической стенке	<i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко- нечного результата			
77	Развитие коор- динационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Правила безопас- ного выполнения упражнений акро- батики. Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голо- ве, руках у опоры	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: -технически правильно вы- полнять упраж- нения акроба- тики; -организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры	Теку- щий	19.03	
78	Обучение упраж- нениям на гим- настическом бревне высотой 80-1 00 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Развитие равнове- сия. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастиче- ском бревне, - контролиро- вать осанку при выполнении упражнений	Теку- щий	21.03	
79	Совершенство-	При-	1	Развитие равнове-	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии	Научатся:	Теку-	22.03	

	вание упражне-ний на гимна-стическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	мене-ние знаний и уме-ний		сия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)	способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-выполнять упражнения, для развития равновесия на гимнастическом бревне	щий		
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Про-верка и кор-рекция знаний и уме-ний	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - характеризо-вать роль и значение уроков физической культуры для укрепления си-ловых качеств	Кон-троль двига-тельных качеств (прыжок в длину с места)	2.04	
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра	Приме-нение знаний и уме-ний	1	Развитие равнове-сия. Цели: закрепить навыки ходьбы по гимнастическо-му бревну в раз-личных сочетаниях без потери равно-весия	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия; - соблюдать правила взаи-модействия с игроками	Теку-щий	4.04	

	«Мышеловка»								
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			5.04	
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - удерживать стойку на руках в течение длительного времени	Текущий	9.04	
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	11.04	

	перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»				проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырок вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	Комбинированный	1	Как выполнять серию кувырок вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения на перекладине; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физически-	Текущий	12.04	
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1	Роль физической деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперед, упор присев, встать	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Текущий	16.04	

87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой Подвижная игра «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической культурой - с профилактической направленностью	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	18.04	
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Текущий	19.04	
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за разви-	Проверка и коррекция знаний и уме-		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики для глаз; - выполнять	Контроль двигательных качеств (бросок	23.04	

	тием двигательных качеств: броски набив- ного мяча из-за головы. Развитие вни- мания, мышле- ния, координа- ции посредст- вом упражне- ний акробатики в комбинации	ний		Цели: учить вы- полнять комбина- цию упражнений акробатики (кувы- рок вперед, кувы- рок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор при- сев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка»)	ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	набив- ного мяча)		
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых дейст- вий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	При- мене- ние знаний	1	Акробатические элементы. Цели: выполнять командные дейст- вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и со- ревновательно й деятельности	Теку- щий	25.04	
91	Обучение спе- циальным беговым упражнениям. Совер- шенствование беговых упражнений с ускорением с	Ком- бини- рован- ные	1	Правила безопас- ного поведения на спортивной площадке; Цели: закрепить навыки упражне- ний легкой атлетики на развитие	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - соблюдать прав ила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне-	Теку- щий	26.04	

	высокого старта. Подвижная игра «Невод»			быстроты и координации	<i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ниями				
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - характеризовать способы закаливания организма; - технически правильно выполнять челночный бег	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	30.04		
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах, и ссадинах, потертостях	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	7.05		
94	Обучение броскам и ловле теннисного	Применение	1	Как развивать ловкость и быстроту?	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в	Научатся: - соблюдать правила взаи-		13.05		

	мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	знаний и умений		Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	модействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры				
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность)	16.05		
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в	Применение знаний и умений	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Текущий	17.05		

	кругу. Игра в мини- футбол								
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	Комбинированный	1	Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики	Текущий	21.05	
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный Шестиминутный бег. Игра в мини- футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	23.05	
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Проверка и коррекция знаний	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей,	Научатся: -равномерно распределять свои силы во время бега	Контроль двигательных	24.05	

		и уме- ний		темпе и с ускоре- нием	родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	с ускорением; -оценивать величину на- грузки по час- тоте пульса	качеств (бег на 60 м)		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м	Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса	Кон- троль двига- тельных качеств (бег на 1000м)	28.05	
101	Разучивание упражнений эстафет «Весе- лые старты»	Ком- бини- рован- ный	1	Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения? Цели: закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - подбирать эстафеты и формулировать их правила; -организовы- вать и прово- дить «Веселые старты»; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками	Теку- щий	30.05	
102	Совершенство- вание подвиж- ных и спортив-	Ком- бини- рован-	1	Как использовать полученные навы- ки в процессе	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в	Научатся: - называть игры и	Теку- щий	31.05	

	ных игр по выбору	ный		обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками			
--	-------------------	-----	--	---	--	--	--	--	--

8. Описание учебно-методического обеспечения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
2	Лях В.И., программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2013.	Д
3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.	Ф
4	Рабочая программа по физической культуре	Д
	Учебно-практическое оборудование	
5	Бревно гимнастическое напольное	П
5	Козел гимнастический	П
6	Канат для лазанья	П
7	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
8	Стенка гимнастическая	П
9	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
10	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
11	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
12	Палка гимнастическая	К
13	Скакалка детская	К
14	Мат гимнастический	П
15	Гимнастический подкидной мостик	Д

16	Кегли	К
17	Обруч пластиковый детский	Д
18	Планка для прыжков в высоту	Д
19	Стойка для прыжков в высоту	Д
20	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
21	Лента финишная	
22	Рулетка измерительная	К
23	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
24	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
25	Щит баскетбольный тренировочный	Д
26	Сетка для переноски и хранения мячей	П
27	Сетка волейбольная	Д
28	Аптечка	Д

Д– демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

9. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах