

Автономная некоммерческая организация «Школа «Муми-Троль»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1-4 КЛАСС
(2019-2020 учебный год)**

Составитель: Лариков Константин Сергеевич

«Утверждаю»:

Директор АНО «Школа «Муми-Троль»

Индолева Е.Л.



2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО);
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- примерной программы начального общего образования;
- основной образовательной программы начального общего образования АНО «Школа «Муми-Тролль»
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-4 классов. – В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014;

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего часов в 1 классе 99, во 2-4 классах 102.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре

для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач: целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часов.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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 содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по

признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с Сан-ПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта.

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.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. *Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. *Например,* из вися 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

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 (см. табл.1).

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					

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 закаляющих 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 (см. табл.2).

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 колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	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					

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 (см. табл.3).

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

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 (см. табл.4).

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. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-------------------	---------	---------	---------	---------

Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	27	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24
Лыжные гонки	16	16	16	16
Подвижные игры	32	32	32	32
Всего часов	99	102	102	102

Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	12			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		12		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			23	
	Всего часов:	99	24	24	23	28

Учебно-тематический план 2-4 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		15
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			24	
	Всего часов:	102	24	24	24	30

Пр
ило
жен
ие
№1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег.	Вводный	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить	Научится: выполнять действия по образцу, построение в	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление,

		Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.)		слушать и выполнять команды	шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
2		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;		
3		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м.		

					Знать: правила игры;	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	сдержанность, рассудительность.
4		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Знать: правила игры;		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
5		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		
6		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.		

					Знать: правила игры;		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
7		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знать: правила игры;		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
8		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать: правила игры;		
10		Строевые упражнения. Ходьба	Игровой	Обучение технике прыжков через	Уметь: выполнять простейший		

		и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыгать через скакалку. Знать: правила игры;		
11		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать: правила игры;		
12		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
13		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на	Знать: правила поведения на уроке по		Познавательные: Осмысление,

		и медленный бег. О.Р.У.		уроках по подвижным играм.	подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
14		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
15		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
16		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

17		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
18		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
19		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
20		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		

21		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	<p>освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
22		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;	
23		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	
24		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;	

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики

25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научится: технике лазания по гимнастической стенке.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		Формирование умения планировать, контролировать и

		стенке. Упражнения в равновесии.			Научится: выполнить упражнения в равновесии.		оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
34		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.		
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной		

		скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.		технике лазания по канату.	гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.		
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.		
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.		
39		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.		акробатических упражнений, развитие гибкости.	акробатические упражнения; упражнения на гибкость.		
40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.		
41		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.		
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.		
43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические		

		Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.		упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	упражнения; лазать по канату.		
44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.		
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.		
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.		совершенствование техники лазания по канату.	акробатические упражнения; лазать по канату.		
47		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке		
48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		
III четверть							
Лыжная подготовка							
49	13	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с

				безопасного падения.	лыжах (без палок); технике безопасного падения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50-51	1717	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
52	20	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
53-54	2424	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).	Формирование и проявление	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

55	27	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
56-57	3131	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.		
58	3	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).	Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок).		
59-60	77	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и

61	10	Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.		соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62-63	1414	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками).		
64	17	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).		
65-66	2121	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике		

					ступающего шага (с палками).		
67	24	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).		
68-69	2828	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.		
70		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
71-72		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр

73		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.		
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

		игра «Передача мячей в колоннах».					
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди. Знать: правила игры.		
78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
79		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

81		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.
82		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.
83		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.
84		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.

85		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	
86		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка						
87		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

88		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
89		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
90		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		
91		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		

92		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<p>владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом ее требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и</p>
93		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		
94		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
95		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		
96		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		

I четверть

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.		

5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	сопереживания чувствам других людей.	сдержанность, рассудительность.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой

		ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.					и соревновательной деятельности.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.		
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Комбинированный	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		

		Многоскоки ноги на ногу.					
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Комбини- рованный	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных

				физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать</p>
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	

		ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».					самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
							Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

		Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».		развитию физических качеств в игре.	корзину. Знать: правила игры;		признаки в движениях и передвижениях человека.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;		
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на	Знать:		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх,	Комбинированный	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного

		вниз, влево, вправо.					взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м);	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно

		Подтягивание в висячем положении (д).					действовать даже в ситуациях неуспеха.
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.		

		гимнастической скамейке.					
34		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.		
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.		

		скамейке с опорой на руки.					
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.		
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.		
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.		

40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.		
41		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие		
43		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Учет освоения техники выполнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.		акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.		
44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.		
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	Комбинированный	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.		
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять		

		гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).		лестнице. Развитие ловкости, силы.	перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.		
47		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.		
48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.		
III четверть							

Лыжная подготовка

49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
50-51		Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение технике передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: технике передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.		
52		Передвижение скользящим шагом 30 м.	Комбинированный	Учет техники передвижения скользящим 30 метров,	Уметь: передвигаться скользящим шагом;		

		Ступающий шаг.		совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Передвигаться ступающим шагом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
53-54		Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
55		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
55-56		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
57		Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.		
58-59		Ступающий шаг. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения	Уметь:		

				ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.		
61-62		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.		
63		Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двухшажного хода (с палками).	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).		

64-65		Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.		
66		Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты		
67-68		Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	Комбинированный	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться скользящим шагом;		
69		Повороты на месте.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять повороты на месте.		

70-71		Передвижение на лыжах до 1,5 км. Эстафеты.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат. Знать: правила эстафеты		
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
72		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча, отскочившего от пола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. знать: правила игры.		

		Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».				Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		

76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
79		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
81		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами

		рукой. Эстафета.				положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	урока, владение специальной терминологией.
82		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры		

		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		физических качеств в игре.			отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры		
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры		
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		

		Подвижная игра «Мяч на полу».					
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.		
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		
91		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.		развитие выносливости.	выполнять метание мяча на дальность.	сопереживания чувствам других людей.	сдержанность, рассудительность.
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой

							и соревновательной деятельности.
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Контроль	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Контроль	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		

		Метание мяча на дальность.					
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

					силовые упражнения.	основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.		
5		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники метания	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.		соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.		
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.		

		опускание туловища за 30 секунд.		скоростно-силовых качеств.	Выполнять скоростно-силовые упражнения.		выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.		

		разгибание рук в упоре лежа.					
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.		
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на		

					средние дистанции.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		

18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

				физических качеств в эстафете.	двумя руками снизу. Знать правила игры.		организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой. Знать правила игры.		
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой. Знать правила игры.		

23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять бросков мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Знать: Правила поведения на	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных

		Медленный бег. О.Р.У. Акробжатические упражнения.		гимнастике. Совершенствовани е техники выполнения акробатических упражнений	уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
26		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
27		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Совершенствовани е техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при
28		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствовани е техники выполнения акробатических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.		упражнений. Выполнить: Упражнения в висе.	акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе.		выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
29		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.		Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
30		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные
31		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.		
32		Строевые упражнения	Комбинированный	Совершенствование техники лазания	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.		по наклонной скамье. Упражнения в висе.	комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе.		способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
33		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.		
34		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие.		
35		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной		

		скамье. Прыжки через скакалку.			скамье; прыгать через скакалку.		
36		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.		
37		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения.		
38		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить		

					упражнения в равновесии.		
39		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке.		
40		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.		
41		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.		

		туловища за 30 секунд.					
42		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.		
43		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.		
44		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствовани е техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствовани е техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять		

					лазание по канату.		
45		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.		
46		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату		
47		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		

48		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять скоростно-силовые упражнения.		
----	--	---	-----------------	-------------------------------------	--	--	--

III четверть

Лыжная подготовка

49-50		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствовани е техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствовани е техники поворотов переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
-------	--	---	---------	--	--	---	---

51		Скользкий шаг (без палок). Передвижение скользким шагом (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользким шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользким шагом (с палками).	Уметь: передвигаться скользким шагом (без палок); Передвигаться скользким шагом (с палками);	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
52-53		Передвижение скользким шагом (с палками). Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользким шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться скользким шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить
54		Чередование ступающего и скользкого шага. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике чередования ступающего и скользкого шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике чередования ступающего и скользкого шага. Знать правила эстафеты.		

55-56		Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57		Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъема скользящим шагом. Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
58-59		Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.		
60		Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».	Уметь: выполнять спуски в низкой стойке. Научиться: технике		

					подъема «лесенкой».		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
61-62		Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
63		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правила эстафеты.		
64-65		Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.		
66		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода. Развитие выносливости.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).		

67-68		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		
69		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
70-71		Чередование ступающего и скользящего шага. Прохождение дистанции 1500 м.	Контроль	Учет прохождения дистанции 1500 метров.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							

72		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
----	--	---	---------	--	--	--	--

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр

73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
----	--	---	---------	--	--	---	--

74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками		

				физических качеств в эстафете.	снизу. Знать правила игры.		свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку

79		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой.		технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

81		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>		<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
82		<p>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>		

83		<p>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>		
84		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры</p>		
85		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.</p>		

		движении. Эстафеты.		физических качеств в эстафете.	Знать правила игры		
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего

		О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		Совершенствовани е техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; Выполнять силовые упражнения.	состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствовани е техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствовани е техники бега на 60 метров. Совершенствовани е техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.		
91		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствовани е техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.		Совершенствовани е техники прыжков в длину с места.	бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.		взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствовани е техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствовани е техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и

					метание мяча на дальность		анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать

98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.		
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.		
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		развитию физических качеств в игре.	прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.		
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		

Приложение №4

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствовани	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

		Стартовый разгон. Бег 30 м.		е техники бега на 30 метров с высокого старта.	стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать		

					60 метров с высокого старта.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Научиться: технике тройного прыжка с места.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.		
8		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.		Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры.		знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом	Комбинированный	Совершенствовани е техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.		

		легкой атлетики.					
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться: технике метания мяча на точность.		
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.		
15		Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.		Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в

		движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».			Знать правила игры.	и сопереживания чувствам других людей.	парах и группах при разучивании Упражнений.
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
20		Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		<p>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.</p>		<p>Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</p>		<p>ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность,</p>
21		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</p>		
22		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;</p>		

		месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		физических качеств в эстафете.	Знать правила игры.		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики

25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться: технике лазания по канату.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов

		Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.			упражнения в висе и упоре.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.		Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно

					опорного прыжка.		действовать даже в ситуациях неуспеха.
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок.		
34		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.		по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.		
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.		
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание	Контроль	Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения		

		(м) , наклон туловища вперёд (д).			упражнений на брусьях.		
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	Комбинированный	Совершенствовани е техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях.		
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.		
40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие: силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.		

41		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Совершенствовани е техники выполнения акробатических упражнений. Учет освоения техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках; выполнить прыжки через скакалку.		
43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Контроль	Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.		
44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		Челночный бег 3x10.			упражнения на брусьях.		
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствовани е техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
47		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		

		туловища вперёд (д).					
48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3x10.	Контроль	Учет физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
III четверть							
Лыжная подготовка							
49- 50		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствовани е техники поворотов переступанием. Совершенствовани е техники подъёмов лесенкой.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

51		Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствовани е техники подъемов «лесенкой». Совершенствовани е техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
52-53		Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствовани е техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и
54		Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствовани е техники подъемов «полуелочкой». Совершенствовани е техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.		
55-56		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствовани е техники подъемов «лесенкой». Совершенствовани е техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.		

57		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».		точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
58-59		Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: технике торможения упором.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
60		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных
61-62		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять		

				торможения упором	торможение упором.		знаний и имеющегося опыта.
63		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Совершенствовани е техники попеременно двухшажного хода. Совершенствовани е техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение плугом.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
64-65		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствовани е техники попеременно двухшажного хода. Совершенствовани е техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
66		Повороты переступанием. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствовани е техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.		
67-68		Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствовани е техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом; Знать		

				физических качеств в эстафете.	правила эстафеты.		
69		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
70-71		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствовани е техники попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. Знать правила эстафеты.		
72		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Контроль	Учет прохождения дистанции 2500 метров.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом		
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
73		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

		месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		развитию физических качеств в эстафете.	выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

				физических качеств в эстафете.			Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять		

		<p>направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>		<p>Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>		<p>основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
79		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>		<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
80		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться: технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры.</p>		<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

81		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.		
82		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета.	Игровой	Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		Подвижная игра «Альпинисты».		физических качеств в эстафете, в игре.	Знать правила игры.		
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры		
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;		

		изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».		физических качеств в игре.	Знать правила игры		
88		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.		
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя		

		<p>двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>		<p>развитию физических качеств в игре.</p>	<p>руками снизу. Знать правила игры.</p>		
90		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</p>		
91		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>		
92		<p>Строевые упражнения.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения</p>	<p>Уметь: выполнять</p>		

		Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
93		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствовани е техники стартового разгона. Совершенствовани е техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствовани е техники	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно		

		Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.		стартового разгона. Совершенствовани е техники бега на 60 метров.	выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Контроль	Совершенствовани е техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствовани е техники прыжков в длину. Совершенствовани е техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств	Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока,

98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.		
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты		
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.		

		с элементом легкой атлетики.					действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.		
102		Строевые упражнения. Медленный бег.	Контроль	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег		

		О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.		физических качеств в эстафете.	на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		
--	--	------------------------------	--	--------------------------------	---	--	--

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
 Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
 Москва «Просвещение» 2014.

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2018 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2017.