# Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №26

СОГЛАСОВАНА на заседании Педагогического совета МАОУ СОШ № 26 Протокол от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА Директором МАОУ СОШ №26 Гетте И.Н. \_\_\_\_\_ приказом от 30.08.2019г. № 162-д

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Физическая культура» 1-4 классы

**Составитель:** Зыбин В.В., учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

2019-2020 учебный год г. Волчанск

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г. (с изменениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол № 1/15 от 08.04.2015 г.);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 26.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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 основана на конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Учитывая эти особенности, программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Цель 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 полготовленности.

## 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.

## Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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».

## Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, 405 часов за 4 года:

1 класс – 99 ч

2 - 4 классы – по 102 ч в каждом классе

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы предмета «Физическая культура»

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.

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.

## Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в 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» составлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические 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 традиционность в изложении практического материала 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». 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 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 САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

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 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 подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности используются 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 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; перекаты; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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:

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

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 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 переменой 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.

# Учебно – тематическое планирование учебного курса

Разделы и темы	Класс					
		Коли	чество часов			
	1	2	3	4		
Базовая часть	67	70	70	70		
Знания о физической культуре, способах физкультурной деятельности.	В процессе занятий.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий		
Физическое совершенствование:						
<ul> <li>гимнастика с основами акробатики</li> </ul>	24	24	24	24		
<ul><li>легкая атлетика</li></ul>	27	30	30	30		
– лыжные гонки	16	16	16	16		
Вариативная часть	32	32	32	32		
(спортивные, подвижные игры)						
Всего	99часов	102часа	102часа	102часа		
	Базовая часть  Знания о физической культуре, способах физкультурной деятельности.  Физическое совершенствование:  — гимнастика с основами акробатики  — легкая атлетика  — лыжные гонки  Вариативная часть  (спортивные, подвижные игры)	1   67   3нания о физической культуре, способах физкультурной деятельности. В процессе занятий.   Физическое совершенствование:	Коли           1         2           Базовая часть         67         70           Знания о физической культуре, способах физкультурной деятельности.         В процессе занятий.         В процессе занятий.           - гимнастика с основами акробатики         24         24           - легкая атлетика         27         30           - лыжные гонки         16         16           Вариативная часть (спортивные, подвижные игры)         32         32	Спортивные, подвижные игры    Количество часов   Количество часов   1		

## Содержание тем учебного курса

#### 1класс

## Знания о физической культуре

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

## Способы физкультурной деятельности

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

## Физическое совершенствование

## Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Легкая атлетика

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

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

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

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

#### Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### 2 класс

## Знания о физической культуре

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

## Способы физкультурной деятельности

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

## Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

## Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### 3 класс

#### Знания о физической культуре

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

## Способы физкультурной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

## Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Легкая атлетика

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

#### Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

## Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### 4 класс

## Знания о физической культуре

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

## Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### Физическое совершенствование

## Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

#### Лыжные гонки

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

## Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

No	Д	ата	Тема, содержание	Тип урока	Цели и задачи		Планируемые резуль	гаты
пп			урока	V 2	урока	Предметные	Личностные	Метапредметные УУД
	a	б			Легкая атлетика и	кроссовая подготов	ка /12ч./	
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Вводный	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	Формирование социальной роли ученика.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег с изменением направления, скорости. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	комплексн ый	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному. Развитие координационных в беге с изменением направления и скорости.	Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции.	Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений

3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Челночный Бег3х10 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Обучение техники челночного бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции. Знать: правила		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
4	. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплексн ый	Обучение технике подтягивания, сгибаниеразгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: подтягиваться в положение вис на перекладине, отжиматься.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжок в длину с места</b> Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплексн ый	Обучение технике прыжков в длину с места. Повторение техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.	Формировать адекватное понимание причин успешности/не успешности учебной деятельности;	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Бег30м. Низкий старт Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплексн ый	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному Обучение техники бега на 30 м., низкому старту.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места; бег на 30м. Знать: правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча на дальность. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплексн ый	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 на дальность.	Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки установка на здоровый образ жизни	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча на дальность. Бег 1000м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплексн ый	Обучение технике метания мяча. Развитие выносливости. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча на дальность.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	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.

9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в гор. цель. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  Строевые упражнения.	Комплексный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч в цель. Научится: прыгать через скакалку. Знать: правила игры;	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча в верт цель. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплексн ый	техники метания мяча. Развитие физических качеств в игре.	простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать: правила игры.	основе критериев успешности учебной деятельности	передвижениях человека.
11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжок в</b> <b>длину с разбега.</b> Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплексн ый	Обучение техники прыжка. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать в длину с разбега, прыгать через скакалку. Знать: правила игры;	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

12	Строевые упражнения.	Комплексн	Обучение техники	Уметь: выполнять	Проявлять	
	Ходьба и медленный	ый	прыжка.	простейший	дисциплинированнос	
	бег. О.Р.У. Прыжок в		Развитие	комплекс ОРУ по	ть трудолюбие и	
	высоту. Подвижная		физических качеств	образцу;	упорство в	
	игра с элементами		в игре.	прыгать через	достижении	
	легкой атлетики.			скакалку, прыгать	поставленных целей.	
				в высоту		
				способом		
				«ножницы».		
				Знать: правила		
				игры;		

# Подвижные игры с элементами спортивных игр / 12ч/футбол/

13		Т.Б. на уроке по спортивным и подвижным играм. История. Правила игры. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. 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. Осмысление техники
----	--	---	---------	--	---	--	--

14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передвижения. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение технике передвижения игрока. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передвижения на площадке. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи мяча Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и остановки мяча на месте	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и остановка мяча на месте. Знать: правила игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи мяча внутренней стороной стопы на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча внутренней стороной стопы на месте. Знать: правила игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча подъёмом стопы мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике передачи и удара мяча подъёмом стопы. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научится: технике передачи и удара и мяча подъёмом стопы. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение техники ведения мяча на месте в движении. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте в движении; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафеты.	Игровой	Обучение техники ведения мяча с изменением направления. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	Уметь: выполнять ведение мяча с изменением направления; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	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. Остановка мяча. Поднимание туловища — 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Обучение техники остановки мяча Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять остановку мяча различными способами. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Удары по воротам. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Обучить техники выполнения удара по воротам. Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прицельный удар по воротам. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Штрафной удар. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Обучить техники выполнения штрафного удара. Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять прицельный штрафной удар Знать: правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и удары мяча головой. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Обучить техники передач и ударов мяча головой Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять передачи и удары мяча головой из различных положений Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти,	
24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра «Минифутбол.»	Игровой	Обучить игре «Минифутбол» Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; использовать приёмы владения мячом, удары, передачи. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

Гимнастика с элементами акробатики /24ч./

				_		
25	ТБ на уроке по	Вводный	Ознакомить с	Знать:	Формирование и	
	гимнастике. Строев	ые	техникой	правила	проявление	Познавательные:
	упражнения. О.Р.У		безопасности на	поведения на	положительных	110511aBa1Cs1B11B1C.
			уроках по гимнастике, обучение гимнастическому комплексу с палками, развитие скоростно-силовых качеств.	уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.

26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Группировка.</b> Прыжки через скакалку.	Комплексн ый	Обучение техники группировки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке.	Комплексн ый	Совершенствование техники группировки. Обучение техники выполнения перекатов в группировке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Кувырок вперед</b> Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комплексн ый	Обучение техники выполнения кувырка вперёд. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения, кувырок вперед.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного

		1	1		T	T
29	Строевые упражнения.	Комплексн	Обучение техники	Уметь: выполнять	Формирование и	взаимодействия со
	О.Р.У. Перекаты в	ый	кувырка назад.	комплекс ОРУ;	проявление	сверстниками в парах и
	группировке через		Совершенствование	Выполнять	положительных	группах при
	плечо. Кувырок		техники	перекаты,	качеств личности,	разучивании
	назад. Лазание по		выполнения	акробатические	дисциплинированнос	упражнений.
	гимнастической		перекатов в	упражнения.	ти, трудолюбия и	
	стенке.		группировке.	Научится: технике	упорства в	
			Совершенствование	лазания по	достижении	Умение объяснять
			технике лазания по	гимнастической	поставленной цели.	ошибки при
			гимнастической	стенке.		выполнении
			стенке.			упражнений.
30	Строевые упражнения.	Комплексн	Совершенствование	Уметь: выполнять	Формирование и	7 P
	О.Р.У. Лазание по	ый	техники кувырка	комплекс ОРУ;	проявление	
	гимнастической		назад. Повторить	кувырок назад,	положительных	Умение управлять
	стенке. Прыжки через		перекаты в	перекаты в	качеств личности,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	скакалку. Кувырок		группировке.	группировке,	дисциплинированнос	эмоциями при общении
	назад.		Совершенствование	лазать по	ти, трудолюбия и	со сверстниками и
			техники лазания по	гимнастической	упорства в	взрослыми, сохранять
			гимнастической	стенке.	достижении	хладнокровие,
			стенке, развитие		поставленной цели.	сдержанность,
			скоростно-силовых			рассудительность.
			качеств.			
31	Строевые упражнения.	Комплексн	Обучение техники	Уметь: выполнять	Формирование	
	Медленный бег. О.Р.У.	ый	стойки на	комплекс ОРУ;	установки на	
	Стойка на лопатках.		лопатках.	стойку на	здоровый образ	Регулятивные:
	Лазание по		Совершенствование	лопатках, лазать	жизни.	
	гимнастической		техники лазания по	ПО		Умение организовать
	стенке. Упражнения в		гимнастической	гимнастической		самостоятельную
	равновесии.		стенке. Выполнить	стенке.		деятельность с учетом
			упражнения в	Научится:		требований ее
			равновесии на гим.	выполнить		безопасности,
			скамье.	упражнения в		сохранности инвентаря
				равновесии.		и оборудования,

32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комплексн ый	Закрепить технику выполнения стойки на лопатках. Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; стойку на лопатках, выполнить упражнения в равновесии.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	организации мест занятий.  Умение
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание.	Комплексн ый	Повторить упражнения в равновесии. Повторить технику лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	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.
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	Комплексн ый	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье, силовые упражнения.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лежа. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комплексн ый	Обучить техники упр. Мост Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; упр. Мост, лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лежа. Подтягивания.	Комплексн ый	Совершенствование техники упр. Мост. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; упр. Мост, силовые упражнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упр. »Мост» Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Комплексн ый	Совершенствование техники упр. Мост. Совершенствование техники лазания, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; упр. Мост, лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Акробатический комплекс.</b> Упражнение на гибкость.	Комплексн ый	Разучить акробатический комплекс. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; акробатический комплекс, упр. на гибкость.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Акробатический комплекс.</b> Упражнение на гибкость.	Комплексн ый	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках	

40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Упражнения на гимнастической скамье в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комплексн ый	Обучение упражнениям на гимнастической скамье Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; упр. На гим. Скамье, лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической скамье в равновесии. Подтягивания.	Комплексн ый	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, Формировать навыки
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Комплексн ый	Обучить упражнениям на гимнастических кольцах. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; висы, кувырки на гим. кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комплексн ый	Обучить прыжкам с поворотом. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыжки с поворотом на полу, с высоты, выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях

44	Строевые упражнения.	Комплексн	Обучить прыжкам с	Уметь: выполнять	Формировать навыки
77	Медленный бег. О.Р.У.	ый	высоты.	комплекс ОРУ;	сотрудничества в
	Прыжки с высоты.	<b>D111</b>	Совершенствование	прыжок с высоты,	разных ситуациях
	Лазание по наклонной		техники лазания по	правильное	ризнантумдин
	скамейке.		наклонной	приземление,	
			гимнастической	лазать по	
			скамье.	наклонной	
				скамейке.	
45	Строевые упражнения.	Комплексн	Обучить техники	Уметь: выполнять	Формировать навыки
<b>T</b> 3	Медленный бег. О.Р.У.	ый	Опорного прыжка.	комплекс ОРУ;	сотрудничества в
	Опорный прыжок.	DIM	Совершенствование	опорный прыжок	разных ситуациях,
	Лазание по		техники лазания по	через низкое	умение не создавать
	гимнастической		гимнастической	препятствие,	конфликтов и
	стенке. Упражнения в		стенке, упражнения	лазать по	находить выходы из
	равновесии. Лазание		в равновесии,	гимнастической	спорных ситуаций
	по наклонной		совершенствование	стенке;	J
	скамейке.		техники лазания по	выполнять	
			наклонной	упражнения в	
			гимнастической	равновесии;	
			скамье.	техники лазать по	
				наклонной	
				гимнастической	
				скамье.	
46	Строевые упражнения.	Комплексн	Совершенствование	Уметь: выполнять	Формировать навыки
	Медленный бег. О.Р.У.	ый	техники	комплекс ОРУ;	сотрудничества в
	Акробатические		выполнения	выполнять	разных ситуациях,
	упражнения. Лазанье		акробатических	акробатические	умение не создавать
	по гимнастической.		упражнений.	упражнения;	конфликтов и
	скамье.		Совершенствование	лазания по скамье.	находить выходы из
			техники лазания по		спорных ситуаций,
			скамье		

47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	Комплексн ый	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Акробатические упражнения</b> . Лазанье произвольным способом.	Комплексн ый	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

49	ТБ. на уроках но лыжной подготовке . Инвентарь, одежда.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомить с инвентарем, одеждой.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	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
50	Передвижение без палок. Переноска лыж.	Комбини- рованный	Обучение техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике стойки лыжника.	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике стойке лыжника.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий
51	Повороты переступанием на месте.	Комбини- рованный	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти и трудолюбия.	и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного
52	Ступающий шаг./без палок/	Комбини- рованный	Совершенствование техники стойки лыжника. Обучение техники ступающего шага (без палок).	Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять

53	Ступающий шаг./с палками/	Комбини- рованный	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике ступающего шага (с палками).	Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике ступающего шага(с палками)	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
54	Повороты переступанием в движении.	Комбини- рованный	Совершенствование техники ступающего шага. Обучение техники поворотов переступанием.	Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в
55	Спуск в высокой стойке.	Комбини- рованный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Обучение технике спуска в высокой стойке.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике спуска.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
56	Спуск в низкой стойке.	Комбини- рованный	Совершенствование техники ступающего шага. Обучение технике спуска в низкой стойке.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

57	Скользящий шаг /без палок/	Комбини- рованный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58	Скользящий шаг /без палок/	Комбини- рованный	Совершенствование техники движения рук при скольжении. Обучение технике скользящего шага.	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага.	Формировать навыки сотрудничества со сверстниками	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку
59	Скользящий шаг /с палками/	Комбини- рованный	Совершенствование техники движения рук при скольжении. Обучение техники скользящего шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении, передвигаться скользящим шагом (с палками).	Формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия
60	Скользящий шаг /с палками/	Комбини- рованный	Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками).	Формировать принятие и освоение социальной роли обучающегося	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

61	Подъем «Лесенкой»	Комбини- рованный	Обучить подьёму «Лесенкой» Совершенствование техники стойки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Уметь: выполнять подъем «лесенкой», применять технику стойки лыжника; передвигаться скользящим шагом (с палками).	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62	Подъем «Елочкой»	Комбини- рованный	Обучить подъёму «Ёлочкой» Совершенствование техники спуска.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору «ёлочкой».	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
63	Торможение	Комбини- рованный	Обучить приёмам торможения. Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема.	Уметь: выполнять торможение, спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору разученными способами.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
64	Прохождение дистанции 1км.	Комбини- рованный	Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	Уметь: пройти дистанцию 1км. Применять разученные приёмы передвижения на дистанции 1км.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	

### Подвижные игры с элементами спортивных игр /11ч./волейбол/

65	Т.Б. на уроках по подвижным играм. История. Правила. 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;	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике подбрасывания и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники технике подбрасывания и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передвижения в стойке. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; использовать приёмы передвижения в стойке. Знать: правила игры.	Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки установка на здоровый образ жизни	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжковые упражнения.</b> Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Обучить прыжковым упражнениям. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыжки. Знать: правила игры.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в парах Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучить выполнению передач мяча в парах. Развитие скоростно- силовых качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; передавать мячи точно в руки в парах. Знать: правила игры.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные:
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Приём и передача мяча сверху. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике приёма и передачи мяча с верху. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди. Знать: правила игры.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Приём и передача мяча снизу. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Обучение технике приёма и передачи мяча снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать и выполнять приёма и передачи мяча снизу Знать: правила игры.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения

		1	1		1	
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Подача</b> . Эстафеты.	Игровой	Обучить технике выполнения подачи. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; показать способы подачи мяча. Знать: правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты с волейбольными мячами.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; владеть приёмами подач, передач мяча.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «Пионербол»	Игровой	Использовать разученные приёмы в игре. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; передвигаться на площадке, ловить и перебрасывать мяч через сетку. Знать: правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	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.

## Подвижные игры с элементами спортивных игр/9ч./баскетбол/

76	Т.Б. на уроке по	Игровой	Повторить технику	Знать: технику	Самостоятельность и	Познавательные:
	подвижным играм		безопасности на	безопасности на	личная	
	/Баскетбол/.		уроках по	уроках по	ответственность за	Осмысление,
	Передвижение в		подвижным играм.	подвижным	свои поступки,	объяснение своего
	стойке. Ведения мяча		Обучить стойке,	играм. Уметь:	установка на	двигательного опыта.
	на месте. Строевые		ведению мяча на	выполнять	здоровый образ	
	упражнения. Ходьба и		месте.	комплекс ОРУ;	жизни.	Осознание важности
	медленный бег. О.Р.У.		Способствовать	правильно		освоения
	Подвижная игра		развитию	выполнять		универсальных умений
	«Волки во рву».		физических качеств	ведение мяча,		связанных с
			в игре.	передвижение в		выполнением
				стойке.		упражнений.
				Знать: правила		
				игры.		Осмысление техники
77	Строевые упражнения.	Игровой	Обучение техники	Уметь: выполнять	Самостоятельность и	выполнения
	Ходьба и медленный		ведения мяча в	комплекс ОРУ;	личная	разучиваемых заданий
	бег. О.Р.У. Ведения		движении.	Выполнять	ответственность за	и упражнений.
	мяча в движении.		Способствовать	ведение мяча на	свои поступки,	
	Эстафеты.		развитию	месте, в	установка на	Коммуникативные:
			физических качеств	движении. Знать:	здоровый образ	
			в эстафете.	правила игры.	жизни.	Формирование
						способов позитивного
78	Строевые упражнения.	Игровой	Обучить техники	Уметь: выполнять	Самостоятельность и	взаимодействия со
	Ходьба и медленный		ведения мяча в	комплекс ОРУ;	личная	сверстниками в парах и
	бег. О.Р.У. Ведения		шаге,	Выполнять	ответственность за	группах при
	мяча с изменением		способствовать	ведение мяча в	свои поступки,	разучивании
	направления.		развитию	шаге, с	установка на	упражнений.
	Подвижная игра		физических качеств	изменением	здоровый образ	l v
	«Волки во рву».		в игре.	направления.	жизни.	Умение объяснять
				Знать: правила		ошибки при
				игры.		выполнении

<b>5</b> 0		TT 1/2	105	**		T
79	Строевые упражнения.	Игровой	Обучить техники	Уметь: выполнять	Формирование	упражнений.
	Ходьба и медленный		бросков и ловли	комплекс ОРУ;	навыка	
	бег. О.Р.У. Приём и		мяча сверху.	выполнять броски	систематического	Умение управлять
	передача мяча		Способствовать	и ловить мяч	наблюдения за своим	эмоциями при общении
	сверху. Эстафеты.		развитию	сверху. Знать:	физическим	со сверстниками и
			физических качеств	правила игры.	состоянием,	взрослыми, сохранять
			в эстафете.		величиной	хладнокровие,
					физических	сдержанность,
					нагрузок.	рассудительность.
80	Строевые упражнения.	Игровой	Обучить техники	Уметь: выполнять	Развитие	
	Ходьба и медленный		бросков и ловли	комплекс ОРУ;	самостоятельности и	Умение с достаточной
	бег. О.Р.У. Приём и		мяча снизу.	выполнять броски	личной	полнотой и точностью
	передача мяча снизу.		Способствовать	и ловить мяч	ответственности за	выражать свои мысли в
	Подвижная игра		развитию	снизу. Знать:	свои поступки на	соответствии с
	«Попади в мяч».		физических качеств	правила игры.	основе	задачами урока,
			в игре.		представлений о	владение специальной
					нравственных	терминологией.
					нормах.	
						Регулятивные:
81	Строевые упражнения.	Игровой	Обучить броска	Уметь: выполнять	Развитие этических	
	Ходьба и медленный		мяча от груди.	комплекс ОРУ;	чувств,	Умение организовать
	бег. О.Р.У Передача		Способствовать	Выполнять	доброжелательности	самостоятельную
	мяча от груди.		развитию	ведение мяча,	и эмоционально-	деятельность с учетом
	Эстафеты.		физических качеств	передачу мяча от	нравственной	требований ее
			в эстафете.	груди. Знать:	отзывчивости,	безопасности,
				правила игры.	понимания и	сохранности инвентаря
					сопереживания	и оборудования,
					чувствам других	организации мест
					людей.	занятий.

82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Штрафной бросок. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Обучение техники штрафного броска. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнят броски и ловлю мяча, штрафной бросок. Знать: правила игры.	.Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
83	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Обучить приёмам передачам мяча одной рукой. Развитие силы, способствовать развитию физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; передачу мяча одной рукой. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами баскетбола. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Применение приёмов владения мячом в игре. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельности.  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.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка/15ч./

85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег с изменением направления и скорости. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бег с изменением направления . 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. Осмысление техники
86	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжок в длину с места</b> . Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование технике прыжка в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с места. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч в цель. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении

т т		1	1	T	T.	
88	Строевые упражнения.	Комбини-	Совершенствование	Уметь: выполнять	*	упражнений.
	Ходьба и медленный	рованный	техники бега на	комплекс ОРУ;	Формирование	Умение управлять
	бег. О.Р.У.		30х10 метров.	бегать 30х10	эстетических	J 1
	Челночный бег.		Способствовать	метров. Знать:	потребностей,	эмоциями при общении
	Подвижная игра с		развитию	правила игры.	ценностей и чувств.	со сверстниками и
	элементами легкой		физических качеств			взрослыми, сохранять
	атлетики.		в игре.			хладнокровие,
89	Строевые упражнения.	Комбини-	Совершенствование	Уметь: выполнять		сдержанность,
	Ходьба и медленный	рованный	техники прыжка в	комплекс ОРУ;	Формирование	рассудительность.
	бег. О.Р.У. Прыжок в		длину с разбега.	прыжок в длину с	эстетических	Умение с достаточной
	длину с разбега.		Способствовать	разбега.	потребностей,	полнотой и точностью
	Подвижная игра с		развитию	Знать: правила	ценностей и чувств.	выражать свои мысли в
	элементами легкой		физических качеств	игры.		соответствии с
	атлетики.		в игре.			задачами урока,
90	Строевые упражнения.	Комбини-	Совершенствование	Уметь: выполнять	Оказывать	владение специальной
	Ходьба и медленный	рованный	техники метания	комплекс ОРУ;	бескорыстную	терминологией.
	бег. О.Р.У. Метания		мяча.	метать мяч в	помощь своим	T
	мяча в		Способствовать	цель.	сверстникам,	
	горизонтальную		развитию	Знать: правила	находить с ними	Daminamina
	цель. Подвижная игра		физических качеств	игры.	общий язык и общие	Регулятивные:
	с элементами легкой		в игре.		интересы	Умение организовать
	атлетики.					самостоятельную
						деятельность с учетом
91	Строевые упражнения.	Комбини-	Совершенствование	Уметь: выполнять	Оказывать	требований ее
	Ходьба и медленный	рованный	техники бега с	комплекс ОРУ;	бескорыстную	безопасности,
	бег. О.Р.У. Высокий		высокого старта.	бегать с высокого	помощь своим	сохранности инвентаря
	старт. Бег 1000 м.		Развитие	старта,	сверстникам,	и оборудования,
			выносливости.	поддерживать	находить с ними	организации мест
				скорость на	общий язык и общие	занятий.
				длинной	интересы	
				дистанции.		Умение

92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. <b>Низкий старт. Бег 30 м.</b> Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование техники бега на 30 метров, техники низкого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения
93	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча на дальность. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
94	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упр. на различные группы мышц. Знать: правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
95	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Контрольн ый	Совершенствование техники бега с высокого старта. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта, поддерживать скорость на длинные дистанции.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

96	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча на дальность.	контрольн ый	Совершенствование техники метения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафетный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Обучить правилам и техники эстафетного бега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила эстафетного бега.	Готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения.	
98	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Многоскоки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Обучение многоскокам. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыжки многоскоками. Знать: правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Развитие физических качеств в игре	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№	Да	ата	Тема,	Тип урока	Цели и задачи		Планируемые резул	ьтаты
пп			содержание		урока	Предметные	Личностные	МетапредметныеУУД
			урока			-		
	a	б			Легкая атлетика	и кроссовая подгот	овка/15/	
1			Т.Б. на уроках по	Вводный	Ознакомить с	Знать:	Формирование и	Познавательные:
			легкой атлетике.		техникой	Правила	проявление	
			Строевые		безопасности на	поведения на	положительных	
			упражнения.		уроках по легкой	уроке по легкой	качеств личности,	
			Медленный бег.		атлетике.	атлетике.	дисциплинированно	Осмысление, объяснение
			О.Р.У. Бег с		Совершенствование	Уметь:	сти, трудолюбия и	своего двигательного
			изменением		техники бега с	выполнять	упорства в	опыта.
			направления.		низкого старта.	комплекс ОРУ; с	достижении	
			«Встречная		Развитие	изменением	поставленной цели.	
			эстафета»		скоростно-силовых	направления и		Осознание важности
					качеств.	скорости.		освоения универсальных
2			Строевые	Контроль	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	умений связанных с
			упражнения.		техники бега на 30	выполнять	проявление	выполнением
			Медленный бег.		метров.	комплекс ОРУ;	положительных	упражнений.
			О.Р.У.		Совершенствование	бегать с низкого	качеств личности,	
			Равномерный бег		техники низкого	старта 30 метров.	дисциплинированно	
			<b>5-6</b> мин. <b>Низкий</b>		старта.	Знать технику	сти, трудолюбия и	Осмысление техники
			старт. Бег 30 м.		Развитие	выполнения	упорства в	
			Игра «Третий		координационных	низкого старта.	достижении	выполнения
			лишний».		качеств.		поставленной цели.	разучиваемых заданий и
3			Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	упражнений.
			упражнения.	ный	техники	выполнять	проявление	
			Медленный бег.		челночного бега.	комплекс ОРУ;	положительных	
			О.Р.У.		Развитие	бегать с низкого	качеств личности,	Коммуникативные:
			Равномерный бег		координационных	старта 3х10	дисциплинированно	
			5-6 мин.		качеств.	метров.	сти, трудолюбия и	
			Челночный бег				упорства в	Формирование способов
			<b>3х10м.</b> Игра				достижении	позитивного
			«Волк во рву».				поставленной цели.	

4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Бег 60м.</b> Низкий старт. Игра «К своим флажкам».	Комбинирован ный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники низкого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта 60 метров.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок с места, совершенствован ие прыжковых упражнений в эстафете.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тройной прыжок в длину с места. Игра «Выше ноги от земли».	Комбинирован ный	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять тройной прыжок, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег1000м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Контроль	Совершенствование техники высокого старта. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на длинные дистанции с поддержанием скорости бега.	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	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. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание мяча в цель, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	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,

9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование установки на здоровый образ жизни.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распрелелять нагрузку и
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Комбинирован ный	Развитие скоростных, координационных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу эстафетной палочки, знать правила эстафет.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание мяча в цель, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в цель. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метания мяча в цель. Знать правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Бег 1500 м.</b> Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на длинные дистанции, знать правила игры.	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках Формировать
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	Контроль	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.	навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту. Эстафеты.	Контроль	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, прыжок в длину с разбега уметь выполнять прыжковые упражнения в эстафете.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях

### Подвижные игры с элементами спортивных игр/9ч./футбол/

1.0	Т.Г.	D	0	2	Φ	П
16	Т.Б. на уроке по	Вводный	Ознакомить с	Знать:	Формировать	Познавательные:
	подвижным		техникой	Правила	навыки	
	играм /футбол/.		безопасности на	поведения на	сотрудничества в	Осмысление, объяснение
	Передвижение.		уроках по	уроке по	разных ситуациях,	своего двигательного
	Строевые		подвижным играм.	подвижным	умение не создавать	опыта.
	упражнения.		Совершенствование	играм. Уметь:	конфликтов и	
	Ходьба и		техники	выполнять	находить выходы из	Осознание важности
	медленный бег.		передвижения.	комплекс ОРУ;	спорных ситуаций,	освоения универсальных
	O.P.Y.		Способствовать	выполнять		умений связанных с
	Передвижение.		развитию	передвижения		выполнением
	Подвижная игра		физических качеств	игрока. Знать		упражнений.
	«Волки во рву».		в игре.	правила игры.		
						Осмысление техники
				••	-	выполнения
17	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Формировать	разучиваемых заданий и
	упражнения.		техники передачи	ВЫПОЛНЯТЬ	навыки	упражнений.
	Ходьба и		и ударов по мячу.	комплекс ОРУ;	сотрудничества в	
	медленный бег.		Способствовать	выполнять	разных ситуациях,	-
	О.Р.У. Передачи		развитию	передачи и удары	умение не создавать	Коммуникативные:
	и удары.		физических качеств	по мячу. Знать	конфликтов и	
	Эстафеты.		в игре.	правила игры.	находить выходы из	Формирование способов
					спорных ситуаций,	позитивного
						взаимодействия со
						сверстниками в парах и
						группах при разучивании
						упражнений.
						Умение объяснять

18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча с изменением направления Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с обведением препятствий, изменением направления ведения мяча.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные:
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники остановки мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике остановки мяча. Знать правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Удары по воротам. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ударов по воротам. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения ударов по воротам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Штрафной удар. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники штрафного удара. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять штрафной удар по воротам. Знать правила его выполнения.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и удары мяча головой. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ударов мяча головой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и удары мяча головой.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	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.

24	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Развитие	
	упражнения.		способов владения	выполнять	самостоятельности и	
	Ходьба и		мячом в игре.	комплекс ОРУ;	личной	
	медленный бег.		Развитие	Уметь	ответственности за	
	О.Р.У .Игра		физических качеств	использовать	свои поступки на	
	Минифутбол.		в игре.	разученные	основе	
				приемы владения	представлений	
				мячом в игре.		
				Знать правила		
				игры.		

#### Гимнастика с элементами акробатики/24/

	т имнастика с элементами акрооатики/24/									
25	ТБ на уроке по	Вводный	Ознакомить с	Знать:	Формирование и	Познавательные:				
	гимнастике.		техникой	Правила	проявление					
	Строевые		безопасности на	поведения на	положительных					
	упражнения.		уроках по	уроке по	качеств личности,	Осознание важности				
	Медленный бег.		гимнастике.	гимнастике.	дисциплинированно	освоения универсальных				
	О.Р.У		Совершенствование	Уметь:	сти, трудолюбия и	умений связанных с				
	Группировки,		технике	выполнять	упорства в	выполнением				
	перекаты в		выполнения.	комплекс ОРУ,	достижении	организующих				
	группировке.		группировки,	выполнять	поставленной цели.	упражнений.				
			перекаты в	группировки,						
			группировки.	перекаты в						
				группировки.						
						Осмысление техники				
26	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	выполнения				
	упражнения.	ный	техники	выполнять	проявление	разучиваемых				
	Медленный бег.		выполнения	комплекс ОРУ,	положительных	акробатических				
	О.Р.У Кувырок		кувырка вперёд.	выполнять	качеств личности,	комбинаций и				
	вперед. Силовые		Развитие силовых	кувырок вперед,	дисциплинированно	упражнений.				
	упражнения.		качеств.	силовые,	сти, трудолюбия и					
				упражнения на	упорства в					
				различные	достижении					
				группы мышц.	поставленной цели.					

27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Кувырок назад с опорой наруки.</b> Упр. На снарядах.	Комбинирован ный	Совершенствование техники кувырка назад. Совершенствование техники выполнения перекатов в группировке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, Выполнять кувырок назад, перекаты, упр. на кольцах, скамье.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Кувырок назад.</b> Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинирован ный	Совершенствование техники кувырка назад. Повторить перекаты в группировке. Совершенствование техники упражнений на бревне.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок назад, перекаты в группировке, упр. на бревне - ходьба, приседания, повороты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках Преодоление полосы препятствий.	Комбинирован ный	Совершенствование техники стойки на лопатках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, стойку на лопатках, преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные:

30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках. Силовые упр.	Комбинирован ный	Закрепить технику выполнения стойки на лопатках. Выполнить упражнения на развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, стойку на лопатках, выполнить подтягивание, упр, на мышцы живота.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Мост из положения лежа.	Комбинирован ный	Повторить упражнения в равновесии. Повторить технику преодоления полосы препятствий.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнить упр. «Мост» преодолевать полосу препятствий.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Мост» из положения стоя. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упражнения «мост» из положения стоя. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, висов и упоров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, «мост» из положения стоя, кувырки, висы на кольцах, упоры на коне.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Лазания.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упражнений на бревне. Лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, ходить по бревну с приседаниями, поворотами, лазать по канату.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза,
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упр. Мост. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, силовые упражнения - подтягивания, отжимания, упр. на мышцы живота.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Акробатический комплекс. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Разучить акробатический комплекс. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок вперед, стойку на лопатках, мост, кувырок назад. Выполнять упражнения на гибкость — наклоны, шпагаты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатический комплекс. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Разучить акробатический комплекс. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок вперед, стойку на лопатках, мост, кувырок назад. Выполнять упражнения на	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
				гибкость — наклоны, шпагаты	
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	.Совершенствовани е упражнений на гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять — ходьбу, приседания, повороты. Выполнять упражнения на гибкость — наклоны, шпагаты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки через скакалку.	Комбинирован ный	Совершенствование упражнений на гимнастической скамье, кольцах, стенке. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, на скамье: ходьбу, приседания, повороты выпады, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры Подтягивание, наклон туловища вперёд .	Комбинирован	Совершенствование техники выполнения висов, упоров. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнить упражнения висы на кольцах, упоры, подтягивания, отжимания, упр. на мышцы живота.	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гобкость.	ный	Повторить упражнения на гимнастических снарядах. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, упражнения на гим. кольцах, стенке, лазать по наклонной гимнастической скамье, выполнять упражнение на гибкость - наклоны, шпагаты.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на бревне. Лазанье по канату в три приема.	Комбинирован ный	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, ходьбу с поворотом на бревне, сед, упр. «ласточка», лазать по канату.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,

42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Опорный прыжок.</b> Лазание по скамье.	Комбинирован ный	Обучить техники опорного прыжка. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, опорный прыжок, лазать по наклонной скамье.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа.	Комбинирован ный	Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, опорный прыжок через низкое препятствие, Технически правильно выполнять Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической скамье.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники лазания по гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять упражнения на кольцах, бревне, стенке, лазания по скамье.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях

45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжки с поворотами.</b> Упражнения на развитие гибкости.	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжков с поворотами. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Прыжки с поворотами с раз личной высоты, выполнять шпагаты, наклоны.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжки с высоты.</b> Упражнения на развитие гибкости.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения прыжка с высоты. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжки с различной высоты, шпагаты, наклоны.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс О.Р.У., кувырки, стойки, «мосты», шпагаты, наклон вперед подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

	Строевые	Комбинирован	Повторить	Уметь:	Развитие	
	упражнения.	ный	акробатический	выполнять	самостоятельности и	
	Медленный бег.		комплекс.	комплекс О.Р.У.,	личной	
48	О.Р.У.			кувырки, стойки,	ответственности за	
	Закрепление		Развитие силовых	«мосты»,	свои поступки на	
	пройденного		качеств.	шпагаты, наклон	основе	
	материала.			вперед	представлений	
	Подтягивание,			подтягивание,		
	наклон туловища			наклон туловища		
	вперёд. Сгибание-			вперёд.		
	разгибание рук в			Сгибание-		
	упоре лежа.			разгибание рук в		
				упоре лежа		

#### Лыжная подготовка/16ч./

49	по под По пер ма: Пер стр Ин	Б. на уроках лыжной дготовке. овороты реступанием хом. редвижение в оою с лыжами. пвентарь, ежда.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием.	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. Осмысление техники
							выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинирован ный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинирован ный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
52	Скользящий шаг. Торможение плугом.	Комбинирован ный	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники торможения плугом, спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять скользящий шаг, подъемы «полуелочкой»; спуски в низкой стойке, торможение плугом.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

53	Подъем «Елочкой». Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники подъемов «елочкой», торможение упором. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «елочкой»; торможение, выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
54	Одновременный одношажный ход.	Комбинирован ный	Обучение технике одновременно одношажного хода.	Уметь: выполнять технику одновременно одношажного хода.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
55	Одновременный одношажный ход.	Комбинирован ный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе, проходить дистанцию.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
56	Одновременный бесшажный ход.	Комбинирован ный	Обучение техники одновременно безшажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным бесшажным ходом.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать

57	Попеременный двухшажный ход/без палок/. Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять, одновременные хода.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	

60	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
61	Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники лыжных ходов. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться с и пользованием лыжных ходов. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
62	Прохождение дистанции до 2 км.	Комбинирован ный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двушхажным, одновременным ходом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
63	Коньковый ход	Комбинирован ный	Обучить техники конькового хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Знать правила эстафеты.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	

64		Коньковый ход	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Установки на	
			ный	техники конькового	передвигаться	здоровый образ	
				хода.	одновременным	жизни и реализации	
				Развитие	одношажным	её в реальном	
				выносливости.	ходом	поведении и	
						поступках	
1							

Подвижные игры с элементами спортивных игр/14ч./волейбол/

65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. История. Правила. Инвентарь. 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.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
						Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике подбрасывания и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники технике подбрасывания и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передвижения в стойке. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; использовать приёмы передвижения в стойке. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	Игровой	Разучить прыжковые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; специальные прыжки. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	

70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Разучить выполнение передач мяча в парах. Развитие скоростно- силовых качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; передавать мячи точно в руки в парах. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состояние.	<b>Регулятивные</b> :  Умение организовать
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прием и передача мяча сверху. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать и выполнять приёма и передачи мяча сверху. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прием и передача мяча снизу. Игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча снизу. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать и выполнять приёма и передачи мяча снизу. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	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.

73	Строевые	Игровой	Совершенствовать	Уметь:		Умение технически
	упражнения.	P	технике	выполнять	Развитие этических	правильно выполнять
	Медленный бег.		выполнения	комплекс ОРУ;	чувств,	двигательные действия
	О.Р.У. Подача.		подачи.	владеть	доброжелательности	из базовых видов спорта,
	Эстафеты.		Развитие	способами	и эмоционально-	использовать их в
			физических качеств	подачи мяча.	нравственной	игровой и
			в эстафете.	Знать: правила	отзывчивости.	соревновательной
				игры.		деятельности.
74	Строевые	Игровой	Разучить технику	Уметь:	Фотомуна	
	упражнения.		выполнения	выполнять	Формирование и	
	Медленный бег.		нападающего	комплекс ОРУ;	проявление	Умение планировать
	O.P.Y.		удара.	владеть	дего дисциплинированно	собственную
	Нападающий		Развитие	приёмами		деятельность,
	удар. Подвижная		физических качеств	нападающего		распределять нагрузку и
	игра «Попади в		в игре.	удара, подач,	упорства в	отдых в процессе ее
	мяч».			передач мяча.	достижении	выполнения.
				Знать: правила	поставленной цел	
				игры.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
75	Строевые	Игровой	Разучить технику	Уметь:	Формирование	
	упражнения.		выполнения	ВЫПОЛНЯТЬ	эстетических	37
	Медленный бег.		блоков.	комплекс ОРУ;	потребностей,	Умение видеть красоту
	О.Р.У. Блок.		Развитие	владеть	ценностей и чувств.	движений, выделять и обосновывать
	Эстафеты.		физических качеств	приемами	дениостен и туветв.	
			в эстафете.	постановки		эстетические признаки в движениях и
				блока,		передвижениях человека.
				передвигаться на площадке, ловить		передвижениях человека.
				и перебрасывать		
				мяч через сетку.		
				Знать: правила		
				игры.		
	1		1	111 pm.	<u> </u>	

76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передвижения на площадке. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Разучить расстанов –ку игроков на площадке и их передвижение. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, знать расстановку игроков, их передвижение. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
77	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У Эстафеты.	Игровой	Совершенствовать приемы подач и передач мяча в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы: передачи, подачи, приемы, удары мяча.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
78	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Игра «Миниволейбол» «Пионербол» Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники приемов владения мяча в игре. Закрепление знаний правил игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы: передачи, подачи, приемы, удары мяча в игре. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости.

79	Т.Б. на уроке по подвижным играм /Баскетбол/. Передвижение в стойке Ведения мяча на месте. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передвижения игрока. Развитие физических качеств.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передвижения игрока в стойке и на площадке. 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. Осмысление техники выполнения
80	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча на месте, в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча с изменением направления. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с изменением направления, обводкой препятствий. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,

82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Приём и передача мяча сверху. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники приемов и передач мяча с верху мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча сверху. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
83	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Приём и передача мяча снизу. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники приемов передач мяча снизу. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять приемы и передачи мячас низу, ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча от груди. Бросок мяча одной рукой. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и бросок мяча от груди; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе

85	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять штрафной бросок, знать правила его выполнения, выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.	освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и
			в эстафете.	броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Формирование и проявление	соревновательной деятельности.  Умение планировать
86	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в упр. с набивными мячами.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча одной рукой, ведение мяча. Знать правила игры.	положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники приемов владения мячом в игре. Закрепить знания правил игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы владения мячом. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Бег с изменением направления. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ, бегать с изменением направления. Выполнять силовые упражнения: отжимания, упр. на мышцы живота, подтягивания.	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.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие гибкости.	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с места.  Развитие физических качеств гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжков в длину с места с правильным выполнения техники.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в вертикальную цель. Игра	Комбинирован ный	Совершенствование техники метения мяча в цель. Закрепление техники метания в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять метание мяча в вертикальную цель Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
91	«Снайпер» Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег. Прыжковые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники Челночного бег10х3. Совершенствование техники прыжков.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, бегать с высокого старта, выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	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.

92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Игра «Выше ноги от земли»	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжок в длину с разбега. Знать место разбега, место отталкивания, место приземления. Знать правила выполнения прыжка.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Выбей мяч»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Закрепление метания мяча в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, метать мяч в горизонтальную цель. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000м.	Комбинирован ный	Совершенствование техники бега с высокого старта. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технику высокого старта, бегать на длинные дистанции.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Низкий старт. Бег 30м.	Комбинирован ный	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технику низкого старта, технику бега на короткие дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Игра «Охотники и утки»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения. Игра «Третий лишний»	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Развитие скоростных, координационных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять упр: подтягивание, на мышцы живота, спины, отжимания.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технически правильно метание мяча на дальность, наклоны, шпагаты, махи,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

00	C	T/	C	17	Φ
99	Строевые	Контрольный	Совершенствование	Уметь:	Формирование и
	упражнения.		техники бега на	ВЫПОЛНЯТЬ	проявление
	Медленный бег.		длинные	комплекс ОРУ,	положительных
	О.Р.У. Бег		дистанции.	выполнять бег на	качеств личности,
	на1000м. Высокий		Закрепление	длинную	дисциплинированно
	старт.		техники	дистанцию, с	сти, трудолюбия и
			выполнения	высокого старта.	упорства в
			высокого старта.	Знать	достижении
			Развитие	выполнение	поставленной цели
			выносливости.	команд для	
				«Высокого	
				старта»	
100	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование и
	упражнения.	ный	техники	выполнять	проявление
	Медленный бег.		эстафетного бега.	комплекс ОРУ,	положительных
	О.Р.У.		Совершенствование	эстафетный бег.	качеств личности,
	Эстафетный бег		передачи	Знать правила	дисциплинированно
	-		эстафетной	Эстафетного	сти, трудолюбия и
			палочки.	бега.	упорства в
			Закрепление правил		достижении
			эстафетного бега.		поставленной цели.
101	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование
	упражнения.	ный	техники прыжков	выполнять	эстетических
	Медленный бег.		«Многоскоки»	комплекс ОРУ,	потребностей,
	О.Р.У.		Развитие	многоскоки	ценностей и чувств
	Многоскоки. Игра		скоростно-силовых		_
	«Цепи кованные».		качеств.		
102	Строевые	Комбинирован	Закрепление	Уметь:	Формирование
	упражнения.	ный	техники	выполнять	эстетических
	Медленный бег.		выполнения	комплекс ОРУ,	потребностей,
	О.Р.У. Игры с		легоатлетических	бег, прыжки,	ценностей и чувств
	элементами		упражнений в	метания мяча.	
	легкой атлетики.		подвижных играх.		

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

No	Да	ата	Тема,	Тип урока	Цели и задачи		Планируемые резул	ьтаты
пп			содержание урока		урока	Предметные	Личностные	МетапредметныеУУД
	a	б	урока					
					Легкая атлетика и	кроссовая подгото	овка/15ч./	
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с изменением направления. «Встречная эстафета»	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; с изменением направления и	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности
2			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Низкий старт. Бег 30 м. Игра «Третий лишний».	Контроль	качеств.  Совершенствование техники бега на 30 метров.  Совершенствование техники низкого старта.  Развитие координационных качеств.	скорости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта 30 метров. Знать технику выполнения низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и
3			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. <b>Челночный бег 3х10м.</b> Игра «Волк во рву».	Комбинирован ный	Совершенствование техники челночного бега. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта 3х10 метров.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений.

4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Бег 60м.</b> Низкий старт. Игра «К своим флажкам».	Комбинирован ный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники низкого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта 60 метров.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные:  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжок в</b> длину с места. Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок с места, совершенствован ие прыжковых упражнений в эстафете.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тройной прыжок в длину с места. Игра «Выше ноги от земли».	Комбинирован ный	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять тройной прыжок, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

7	Строевые упражнен Медленны О.Р.У. Равномері 5-6 мин. Высокий Бег1000м Подвижна элементом атлетики.	ий бег.  ный бег  старт.  я игра с	Совершенствование техники высокого старта. Развитие выносливости.	уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на длинные дистанции с поддержанием скорости бега.	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8	Строевые упражнен Медленнь О.Р.У. <b>Ме</b>	ий бег.	-	уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
	мяча на дальности Подвижна элементом атлетики.	ь. я игра с	скоростно-силовых качеств.	метание мяча в цель, скоростно- силовые упражнения в игре.		требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
						Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику

9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. <b>Метание</b>	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Формирование установки на здоровый образ жизни.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
	мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.			Выполнять скоростно-силовые упражнения в игре.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	имеющегося опыта.  Умение технически
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Комбинирован ный	Развитие скоростных, координационных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу эстафетной палочки, знать правила эстафет.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание мяча в цель, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в цель. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метания мяча в цель. Знать правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на длинные дистанции, знать правила игры.	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	Контроль	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.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	TOTOBORU.
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту. Эстафеты.	Контроль	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, прыжок в длину с разбега уметь выполнять прыжковые упражнения в эстафете.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	

## Подвижные игры с элементами спортивных игр/9ч./футбол/

16	Т.Б. на уроке по	Вводный	Ознакомить с	Знать:	Формировать	Познавательные:
	подвижным		техникой	Правила	навыки	
	играм /футбол/.		безопасности на	поведения на	сотрудничества в	Осмысление, объяснение
	Передвижение.		уроках по	уроке по	разных ситуациях,	своего двигательного
	Строевые		подвижным играм.	подвижным	умение не создавать	опыта.
	упражнения.		Совершенствование	играм. Уметь:	конфликтов и	
	Ходьба и		техники	выполнять	находить выходы из	Осознание важности
	медленный бег.		передвижения.	комплекс ОРУ;	спорных ситуаций,	освоения универсальных
	О.Р.У.		Способствовать	выполнять		умений связанных с
	Передвижение.		развитию	передвижения		выполнением
	Подвижная игра		физических качеств	игрока. Знать		упражнений.
	«Волки во рву».		в игре.	правила игры.		
						Осмысление техники
						выполнения
17	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Формировать	разучиваемых заданий и
	упражнения.		техники передачи	выполнять	навыки	упражнений.
	Ходьба и		и ударов по мячу.	комплекс ОРУ;	сотрудничества в	
	медленный бег.		Способствовать	выполнять	разных ситуациях,	
	О.Р.У. Передачи		развитию	передачи и удары	умение не создавать	Коммуникативные:
	и удары.		физических качеств	по мячу. Знать	конфликтов и	
	Эстафеты.		в игре.	правила игры.	находить выходы из	Формирование способов
					спорных ситуаций,	позитивного
						взаимодействия со

18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча с изменением направления Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с обведением препятствий, изменением направления ведения мяча.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники остановки мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике остановки мяча. Знать правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,

		T ++	T ~	T • •		
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Удары по воротам. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ударов по воротам. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения ударов по воротам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Штрафной удар. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники штрафного удара. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять штрафной удар по воротам. Знать правила его выполнения.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и удары мяча головой. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ударов мяча головой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и удары мяча головой.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и

24	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Развитие	деятельность,
	упражнения.		способов владения	выполнять	самостоятельности и	распределять нагрузку и
	Ходьба и		мячом в игре.	комплекс ОРУ;	личной	отдых в процессе ее
	медленный бег.		Развитие	Уметь	ответственности за	выполнения.
	О.Р.У .Игра		физических качеств	использовать	свои поступки на	Умение видеть красоту
	Минифутбол.		в игре.	разученные	основе	движений, выделять и
				приемы владения	представлений	обосновывать
				мячом в игре.		эстетические признаки в
				Знать правила		движениях и
				игры.		передвижениях
						человека.

25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Группировки, перекаты в группировке.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование технике выполнения. группировки, перекаты в группировки.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять группировки, перекаты в группировки.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Кувырок вперед. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять кувырок вперед, силовые, упражнения на различные группы мышц.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Кувырок назад с опорой на руки.</b> Упр. На снарядах.	Комбинирован ный	Совершенствование техники кувырка назад. Совершенствование техники выполнения перекатов в группировке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, Выполнять кувырок назад, перекаты, упр. на кольцах, скамье.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.

28	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:		
	упражнения.	ный	техники кувырка	выполнять	Формирование и	
	Медленный бег.		назад.	комплекс ОРУ,	проявление	
	О.Р.У. Кувырок		Повторить	кувырок назад,	положительных	
	назад.		перекаты в	перекаты в	качеств личности,	Коммуникативные:
	Упражнение на		группировке.	группировке,	дисциплинированно	
	равновесие (на		Совершенствование	упр. на бревне -	сти, трудолюбия и	
	бревне).		техники	ходьба,	упорства в	
			упражнений на	приседания,	достижении	Формирование способов
			бревне.	повороты.	поставленной цели.	позитивного
29	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	взаимодействия со
	упражнения.	ный	техники стойки на	выполнять	проявление	сверстниками в парах и
	Медленный бег.		лопатках.	комплекс ОРУ,	положительных	группах при
	О.Р.У. Стойка на		Развитие	стойку на	качеств личности,	разучивании
	лопатках		скоростно-силовых	лопатках,	дисциплинированно	Акробатических
	Преодоление		качеств.	преодолевать	сти, трудолюбия и	упражнений.
	полосы			полосу	упорства в	
	препятствий.			препятствий с	достижении	Умение объяснять
				элементами	поставленной цели.	ошибки при выполнении
				акробатики.		упражнений.
30	Строевые	Комбинирован	Закрепить технику	Уметь:	Формирование и	
	упражнения.	ный	выполнения стойки	выполнять	проявление	
	Медленный бег.		на лопатках.	комплекс ОРУ,	положительных	
	О.Р.У. Стойка на		Выполнить	стойку на	качеств личности,	
	лопатках.		упражнения на	лопатках,	дисциплинированно	Регулятивные:
	Силовые упр.		развитие силы.	выполнить	сти, трудолюбия и	
				подтягивание,	упорства в	
				упр, на мышцы	достижении	_
				живота.	поставленной цели.	Формирование умения
						выполнять задание в

31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Мост из положения лежа.	Комбинирован	Повторить упражнения в равновесии. Повторить технику преодоления полосы препятствий.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнить упр. «Мост» преодолевать полосу препятствий.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Мост» из положения стоя. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упражнения «мост» из положения стоя. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, висов и упоров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, «мост» из положения стоя, кувырки, висы на кольцах, упоры на коне.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Лазания.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упражнений на бревне. Лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, ходить по бревну с приседаниями, поворотами, лазать по канату.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Формирование умения планировать,

34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упр. Мост. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, силовые упражнения - подтягивания, отжимания, упр. на мышцы живота.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Акробатический комплекс. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Разучить акробатический комплекс. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок вперед, стойку на лопатках, мост, кувырок назад. Выполнять упражнения на гибкость — наклоны, шпагаты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Акробатический комплекс.</b> Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Разучить акробатический комплекс. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок вперед, стойку на лопатках, мост, кувырок назад. Выполнять упражнения на гибкость — наклоны, шпагаты	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения

37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	.Совершенствовани е упражнений на гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять — ходьбу, приседания, повороты. Выполнять упражнения на гибкость —	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	рассуждений, отнесения к известным понятиям.
				наклоны, шпагаты.		
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки через скакалку.	Комбинирован ный	Совершенствование упражнений на гимнастической скамье, кольцах, стенке. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, на скамье: ходьбу, приседания, повороты выпады, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры Подтягивание, наклон туловища вперёд .	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения висов, упоров. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнить упражнения висы на кольцах, упоры, подтягивания, отжимания, упр. на мышцы живота.	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках	

40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гобкость.	Комбинирован	Повторить упражнения на гимнастических снарядах. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, упражнения на гим. кольцах, стенке, лазать по наклонной гимнастической скамье, выполнять упражнение на гибкость - наклоны, шпагаты.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на бревне. Лазанье по канату в три приема.	Комбинирован ный	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, ходьбу с поворотом на бревне, сед, упр. «ласточка», лазать по канату.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок. Лазание по скамье.	Комбинирован ный	Обучить техники опорного прыжка. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, опорный прыжок, лазать по наклонной скамье.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок. Сгибание-разгибание рук в	Комбинирован ный	Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения силовых	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, опорный прыжок через низкое препятствие, Технически	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях
упоре лежа.		упражнений.	правильно выполнять Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа.	
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической скамье.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники лазания по гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять упражнения на кольцах, бревне, стенке, лазания по скамье.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотами. Упражнения на развитие гибкости.	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжков с поворотами. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Прыжки с поворотами с раз личной высоты, выполнять шпагаты, наклоны.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

4.6		T		T * 7	_
46	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формировать
	упражнения.	ный	техники	выполнять	навыки
	Медленный бег.		выполнения	комплекс ОРУ,	сотрудничества в
	О.Р.У. Прыжки с		прыжка с высоты.	выполнять	разных ситуациях,
	высоты.		Развитие гибкости.	прыжки с	умение не создавать
	Упражнения на			различной	конфликтов и
	развитие			высоты,	находить выходы из
	гибкости.			шпагаты,	спорных ситуаций,
				наклоны.	
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Акробатические упражнения.</b> Подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс О.Р.У., кувырки, стойки, «мосты», шпагаты, наклон вперед подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Закрепление пройденного материала. Подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа.	Комбинирован ный	Повторить акробатический комплекс. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс О.Р.У., кувырки, стойки, «мосты», шпагаты, наклон вперед подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

## Лыжная подготовка/16ч./

49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Повороты переступанием махом. Передвижение в строю с лыжами. Инвентарь, одежда.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием.	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
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинирован ный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинирован ный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

52	Скользящий шаг. Торможение плугом.	Комбинирован ный	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники торможения плугом, спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять скользящий шаг, подъемы «полуелочкой»; спуски в низкой стойке, торможение плугом.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства.	разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53	Подъем «Елочкой». Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники подъемов «елочкой», торможение упором. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «елочкой»; торможение, выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54	Одновременный одношажный ход.	Комбинирован ный	Обучение технике одновременно одношажного хода.	Уметь: выполнять технику одновременно одношажного хода.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
55	Одновременный одношажный ход.	Комбинирован ный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе, проходить дистанцию.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	терминологией.

56	Одновременный бесшажный ход.	Комбинирован ный	Обучение техники одновременно безшажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным бесшажным ходом.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	<b>Регулятивные</b> : Умение организовать
57	Попеременный двухшажный ход/без палок/. Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	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.

59	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять, одновременные хода.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
60	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
61	Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники лыжных ходов. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться с и пользованием лыжных ходов. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
62	Прохождение дистанции до 2 км.	Комбинирован ный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двушхажным, одновременным ходом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

63	Коньковый ход	Комбинирован ный	Обучить техники конькового хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Знать правила эстафеты.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
64	Коньковый ход	Контроль	Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках	

65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. История. Правила. Инвентарь. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Развитие физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике подбрасывания и ловли мяча. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники техники технике подбрасывания и ловли мяча Развитие физических качеств в эстафете	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передвижения в стойке. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; использовать приёмы передвижения в стойке. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	Игровой	Разучить прыжковые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; специальные прыжки. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Разучить выполнение передач мяча в парах. Развитие скоростно- силовых качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; передавать мячи точно в руки в парах. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состояние.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
						Регулятивные:
						Умение организовать самостоятельную

71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прием и передача мяча сверху. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху. Развитие физических качеств в эстафете	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать и выполнять приёма и передачи мяча сверху. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	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
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прием и передача мяча снизу. Игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча снизу. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать и выполнять приёма и передачи мяча снизу. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	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,
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Подача.</b> Эстафеты.	Игровой	Совершенствовать технике выполнения подачи. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; владеть способами подачи мяча. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости.	

74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Нападающий удар. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Разучить технику выполнения нападающего удара. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; владеть приёмами нападающего удара, подач, передач мяча. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цел	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Блок.</b> Эстафеты.	Игровой	Разучить технику выполнения блоков. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; владеть приемами постановки блока, передвигаться на площадке, ловить и перебрасывать мяч через сетку. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	движениях и передвижениях человека.
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передвижения на площадке. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Разучить расстанов – ку игроков на площадке и их передвижение. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, знать расстановку игроков, их передвижение. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

77	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У Эстафеты.	Игровой	Совершенствовать приемы подач и передач мяча в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы: передачи, подачи, приемы, удары мяча.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
78	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Игра «Миниволейбол» «Пионербол» Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники приемов владения мяча в игре. Закрепление знаний правил игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы: передачи, подачи, приемы, удары мяча в игре. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости.	
		Под	(вижные игры с элем <b>)</b>	ентами спортивны	<b>х игр</b> / 9 ч./баскетбол/	
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм /Баскетбол/. Передвижение в стойке Ведения мяча на месте. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передвижения игрока. Развитие физических качеств.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передвижения игрока в стойке и на площадке. 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. Осмысление техники выполнения

80	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча на месте, в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча с изменением направления. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с изменением направления, обводкой препятствий. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	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, владение специальной
82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Приём и передача мяча сверху. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники приемов и передач мяча с верху мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча сверху. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	

83	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Приём и передача мяча снизу. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники приемов передач мяча снизу. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять приемы и передачи мячас низу, ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	терминологией.  Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча от груди. Бросок мяча одной рукой. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и бросок мяча от груди; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
85	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Штрафной бросок мяча одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять штрафной бросок, знать правила его выполнения, выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.	освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать

Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в упр. с набивными мячами.	уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча одной рукой, ведение мяча. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники приемов владения мячом в игре. Закрепить знания правил игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы владения мячом. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.	передвижениях человека.
	упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.  Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами	упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.  Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами	упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.  Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами  Техники передачи и ловли мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в упр. с набивными мячами.  Совершенствование техники приемов владения мячом в игре. Закрепить знания правил игры.	упражнения.  Ходьба и  медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.  Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами  Техники передачи и ловли мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в упр. с набивными мячами.  Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча одной рукой, ведение мяча. Знать правила игры.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы владения мячом в игре. Закрепить знания правил игры.  Знать правила	упражнения.     Ходьба и     медленный бег.     О.Р.У. Передача     мяча одной     рукой Бросок     мяча 1кг.     Эстафеты.      Строевые     упражнения.     Ходьба и     медленный бег.     О.Р.У. Игра с     Элементами     баскетбола.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка /15ч./

88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Бег с изменением направления. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ, бегать с изменением направления. Выполнять силовые упражнения: отжимания, упр. на мышцы живота, подтягивания.	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.  Осмысление техники выполнения
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие гибкости.	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с места.  Развитие физических качеств гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжков в длину с места с правильным выполнения техники.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Снайпер»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метения мяча в цель.  Закрепление техники метания в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять метание мяча в вертикальную цель Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег. Прыжковые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники Челночного бег 10х3. Совершенствование техники прыжков.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, бегать с высокого старта, выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
						Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Игра «Выше ноги от земли»	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжок в длину с разбега. Знать место разбега, место отталкивания, место приземления. Знать правила выполнения прыжка.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	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
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Выбей мяч»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Закрепление метания мяча в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, метать мяч в горизонтальную цель. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000м.	Комбинирован ный	Совершенствование техники бега с высокого старта. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технику высокого старта, бегать на длинные дистанции.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Низкий старт. Бег 30м.	Комбинирован ный	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технику низкого старта, технику бега на короткие дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Игра «Охотники и утки»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения. Игра «Третий лишний»	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Развитие скоростных, координационных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять упр: подтягивание, на мышцы живота, спины, отжимания.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технически правильно метание мяча на дальность, наклоны, шпагаты, махи,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

00	C	I/	C	<b>V</b>	Φ
99	Строевые	Контрольный	Совершенствование	Уметь:	Формирование и
	упражнения.		техники бега на	ВЫПОЛНЯТЬ	проявление
	Медленный бег.		длинные	комплекс ОРУ,	положительных
	О.Р.У. Бег		дистанции.	выполнять бег на	качеств личности,
	на1000м. Высокий		Закрепление	длинную	дисциплинированно
	старт.		техники	дистанцию, с	сти, трудолюбия и
			выполнения	высокого старта.	упорства в
			высокого старта.	Знать	достижении
			Развитие	выполнение	поставленной цели
			выносливости.	команд для	
				«Высокого	
				старта»	
100	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование и
	упражнения.	ный	техники	выполнять	проявление
	Медленный бег.		эстафетного бега.	комплекс ОРУ,	положительных
	О.Р.У.		Совершенствование	эстафетный бег.	качеств личности,
	Эстафетный бег		передачи	Знать правила	дисциплинированно
			эстафетной	Эстафетного	сти, трудолюбия и
			палочки.	бега.	упорства в
			Закрепление правил		достижении
			эстафетного бега.		поставленной цели.
101	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование
	упражнения.	ный	техники прыжков	выполнять	эстетических
	Медленный бег.		«Многоскоки»	комплекс ОРУ,	потребностей,
	О.Р.У.		Развитие	многоскоки	ценностей и чувств
	Многоскоки. Игра		скоростно-силовых		
	«Цепи кованные».		качеств.		
102	Строевые	Комбинирован	Закрепление	Уметь:	Формирование
	упражнения.	ный	техники	выполнять	эстетических
	Медленный бег.		выполнения	комплекс ОРУ,	потребностей,
	О.Р.У. Игры с		легоатлетических	бег, прыжки,	ценностей и чувств
	элементами		упражнений в	метания мяча.	
	легкой атлетики.		подвижных играх.		

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

No	Д	ата	Тема,	Тип урока	Цели и задачи		Планируемые резул	ьтаты
пп			содержание урока		урока	Предметные	Личностные	МетапредметныеУУД
	a	б				кроссовая подгото	T	
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с изменением направления. «Встречная эстафета»	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; с изменением направления и скорости.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных
2			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Низкий старт. Бег 30 м. Игра «Третий лишний».	Контроль	Совершенствование техники бега на 30 метров. Совершенствование техники низкого старта. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта 30 метров. Знать технику выполнения низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Челночный бег 3х10м. Игра	Комбинирован ный	Совершенствование техники челночного бега. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта 3х10 метров.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении	Коммуникативные:
4	«Волк во рву».  Строевые упражнения.  Медленный бег. О.Р.У. Бег 60м.  Низкий старт. Игра «К своим флажкам».	Комбинирован ный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники низкого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта 60 метров.	поставленной цели. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок с места, совершенствован ие прыжковых упражнений в эстафете.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тройной прыжок в длину с места. Игра «Выше ноги от земли».	Комбинирован ный	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять тройной прыжок, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег1000м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Контроль	Совершенствование техники высокого старта. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на длинные дистанции с поддержанием скорости бега.	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание мяча в цель, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	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

9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование установки на здоровый образ жизни.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Комбинирован ный	Развитие скоростных, координационных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу эстафетной палочки, знать правила эстафет.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание мяча в цель, скоростно- силовые упражнения в игре.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в цель. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метания мяча в цель. Знать правила игры.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Видеть красоту
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинирован ный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на длинные дистанции, знать правила игры.	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжок в</b> длину с разбега. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	Комбинирован ный	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.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту. Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, прыжок в длину с разбега уметь выполнять прыжковые упражнения в эстафете.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	

## Подвижные игры с элементами спортивных игр/9ч./футбол/

16	Т.Б. на уроке по	Вводный	Ознакомить с	Знать:	Формировать	Познавательные:
	подвижным		техникой	Правила	навыки	
	играм /футбол/.		безопасности на	поведения на	сотрудничества в	Осмысление, объяснение
	Строевые		уроках по	уроке по	разных ситуациях,	своего двигательного
	упражнения.		подвижным играм.	подвижным	умение не создавать	опыта.
	Ходьба и		Совершенствование	играм. Уметь:	конфликтов и	
	медленный бег.		техники	выполнять	находить выходы из	Осознание важности
	О.Р.У.		передвижения.	комплекс ОРУ;	спорных ситуаций,	освоения универсальных
	Передвижение.		Развитие	выполнять		умений связанных с
	Подвижная игра		физических качеств	передвижения		выполнением
	«Волки во рву».		в игре.	игрока. Знать		упражнений.
				правила игры.		
						Осмысление техники
						выполнения
17	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Формировать	разучиваемых заданий и
	упражнения.	_	техники передачи	выполнять	навыки	упражнений.
	Ходьба и		и ударов по мячу.	комплекс ОРУ;	сотрудничества в	
	медленный бег.		Развитие	выполнять	разных ситуациях,	
	О.Р.У. Передачи		физических качеств	передачи и удары	умение не создавать	Коммуникативные:
	и удары.		в эстафете.	по мячу. Знать	конфликтов и	
	Эстафеты.			правила игры.	находить выходы из	Формирование способов
	_				спорных ситуаций,	позитивного
						взаимодействия со

18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча с изменением направления Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с обведением препятствий, изменением направления ведения мяча.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники остановки мяча. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике остановки мяча. Знать правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и

21	Company	II	Conomission	Vacant	Dagayyey	-5
21	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Развитие	оборудования,
	упражнения.		техники ударов по	ВЫПОЛНЯТЬ	самостоятельности и	организации мест
	Ходьба и		воротам.	комплекс ОРУ;	личной	занятий.
	медленный бег.		Развитие	Научиться:	ответственности за	
	О.Р.У. Удары по		физических качеств	техники	свои поступки на	
	воротам.		в эстафете.	выполнения	основе	Умение характеризовать,
	Эстафеты.			ударов по	представлений	выполнять задание в
				воротам.		соответствии с целью и
						анализировать технику
						выполнения
						упражнений, давать
						объективную оценку
22	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Формировать	технике выполнения
	упражнения.		техники штрафного	выполнять	навыки	упражнений на основе
	Ходьба и		удара.	комплекс ОРУ;	сотрудничества в	освоенных знаний и
	медленный бег.		Развитие	выполнять	разных ситуациях,	имеющегося опыта.
	О.Р.У. Штрафной		физических качеств	штрафной удар	умение не создавать	
	удар. Подвижная		в игре.	по воротам. Знать	конфликтов и	
	игра «Попади в			правила его	находить выходы из	Умение технически
	мяч».			выполнения.	спорных ситуаций,	правильно выполнять
						двигательные действия
23	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:		из базовых видов спорта,
	упражнения.		техники передачи и	ВЫПОЛНЯТЬ	Фотограния	использовать их в
	Ходьба и		ударов мяча	комплекс ОРУ;	Формирование	игровой и
	медленный бег.		головой. Развитие	выполнять	навыка	соревновательной
	О.Р.У. Передачи		физических качеств	передачи и удары	систематического	деятельности.
	и удары мяча		в эстафете.	мяча головой.	наблюдения за	7
	головой.		b serapere.	min iu i Oliobon.	своим физическим	
	Эстафеты.				состоянием,	Умение планировать
	Эстафеты.				величиной	собственную
					физических	деятельность,
					нагрузок.	распределять нагрузку и
						распределять пагрузку и

24	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Развитие	отдых в процессе ее
	упражнения.		способов владения	выполнять	самостоятельности и	выполнения.
	Ходьба и		мячом в игре.	комплекс ОРУ;	личной	Умение видеть красоту
	медленный бег.		Развитие	Уметь	ответственности за	движений, выделять и
	О.Р.У .Игра		физических качеств	использовать	свои поступки на	обосновывать
	Минифутбол.		в игре.	разученные	основе	эстетические признаки в
				приемы владения	представлений	движениях и
				мячом в игре.		передвижениях
				Знать правила		человека.
				игры.		

25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Группировки, перекаты в группировке.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование технике выполнения. группировки, перекаты в группировки.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять группировки, перекаты в группировки.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Кувырок вперед. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять кувырок вперед, силовые, упражнения на различные группы мышц.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.

27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Кувырок назад с опорой на руки.</b> Упр. На снарядах.	Комбинирован ный	Совершенствование техники кувырка назад. Совершенствование техники выполнения перекатов в группировке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, Выполнять кувырок назад, перекаты, упр. на кольцах, скамье.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Кувырок назад.</b> Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинирован ный	Совершенствование техники кувырка назад. Повторить перекаты в группировке. Совершенствование техники упражнений на бревне.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок назад, перекаты в группировке, упр. на бревне - ходьба, приседания, повороты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках Преодоление полосы препятствий.	Комбинирован ный	Совершенствование техники стойки на лопатках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, стойку на лопатках, преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках. Силовые упр.	Комбинирован ный	Закрепить технику выполнения стойки на лопатках. Выполнить упражнения на развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, стойку на лопатках, выполнить подтягивание, упр, на мышцы живота.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные:
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Мост из положения лежа.	Комбинирован ный	Повторить упражнения в равновесии. Повторить технику преодоления полосы препятствий.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнить упр. «Мост» преодолевать полосу препятствий.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Мост» из положения стоя. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упражнения «мост» из положения стоя. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, висов и упоров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, «мост» из положения стоя, кувырки, висы на кольцах, упоры на коне.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Лазания.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упражнений на бревне. Лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, ходить по бревну с приседаниями, поворотами, лазать по канату.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Формирование умения планировать, контролировать и
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники упр. Мост. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, силовые упражнения - подтягивания, отжимания, упр. на мышцы живота.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Акробатический комплекс. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Разучить акробатический комплекс. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок вперед, стойку на лопатках, мост, кувырок назад. Выполнять упражнения на гибкость — наклоны, шпагаты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатический комплекс. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Разучить акробатический комплекс. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, кувырок вперед, стойку на лопатках, мост, кувырок назад. Выполнять упражнения на гибкость — наклоны,	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	.Совершенствовани е упражнений на гимнастической скамье.	шпагаты Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять — ходьбу, приседания, повороты. Выполнять упражнения на гибкость — наклоны, шпагаты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Овладение логическими действиями сравнения,
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки через скакалку.	Комбинирован ный	Совершенствование упражнений на гимнастической скамье, кольцах, стенке. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, на скамье: ходьбу, приседания, повороты выпады, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры Подтягивание, наклон туловища вперёд.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения висов, упоров. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнить упражнения висы на кольцах, упоры, подтягивания, отжимания, упр. на мышцы живота.	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гобкость.	Комбинирован ный	Повторить упражнения на гимнастических снарядах. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, упражнения на гим. кольцах, стенке, лазать по наклонной гимнастической скамье, выполнять упражнение на гибкость - наклоны, шпагаты.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на бревне. Лазанье по канату в три приема.	Комбинирован ный	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, ходьбу с поворотом на бревне, сед, упр. «ласточка», лазать по канату.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,

42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Опорный прыжок.</b> Лазание по скамье.	Комбинирован ный	Обучить техники опорного прыжка. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, опорный прыжок, лазать по наклонной скамье.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа.	Комбинирован ный	Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, опорный прыжок через низкое препятствие, Технически правильно выполнять Сгибание-	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической скамье.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники лазания по гимнастической скамье.	разгибание рук в упоре лежа.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять упражнения на кольцах, бревне, стенке, лазания по скамье.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях

45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжки с поворотами.</b> Упражнения на развитие гибкости.	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжков с поворотами. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Прыжки с поворотами с раз личной высоты, выполнять шпагаты, наклоны.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Прыжки с высоты.</b> Упражнения на развитие гибкости.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения прыжка с высоты. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжки с различной высоты, шпагаты, наклоны.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс О.Р.У., кувырки, стойки, «мосты», шпагаты, наклон вперед подтягивание, наклон туловища вперёд. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

48	Строевые	Комбинирован	Повторить	Уметь:		
	упражнения.	ный	акробатический	выполнять	Развитие	
	Медленный бег.		комплекс.	комплекс О.Р.У.,	самостоятельности и	
	O.P.Y.			кувырки, стойки,	личной	
	Закрепление		Развитие силовых	«мосты»,	ответственности за	
	пройденного		качеств.	шпагаты, наклон	свои поступки на	
	материала.			вперед	основе	
	Подтягивание,			подтягивание,	представлений	
	наклон туловища			наклон туловища		
	вперёд. Сгибание-			вперёд.		
	разгибание рук в			Сгибание-		
	упоре лежа.			разгибание рук в		
				упоре лежа		

49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Повороты переступанием махом. Передвижение в строю с лыжами. Инвентарь, одежда.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинирован ный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинирован ный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные:
						Формирование способов позитивного

52	Скользящий шаг. Торможение плугом.	Комбинирован ный	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники торможения плугом, спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять скользящий шаг, подъемы «полуелочкой»; спуски в низкой стойке, торможение плугом.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
53	Подъем «Елочкой». Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники подъемов «елочкой», торможение упором. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «елочкой»; торможение, выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
54	Одновременный одношажный ход.	Комбинирован ный	Обучение технике одновременно одношажного хода.	Уметь: выполнять технику одновременно одношажного хода.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
55	Одновременный одношажный ход.	Комбинирован ный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе, проходить дистанцию.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

56	Одновременный бесшажный ход.	Комбинирован ный	Обучение техники одновременно безшажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным бесшажным ходом.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
57	Попеременный двухшажный ход/без палок/. Торможение упором.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	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

59	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода.	Комбинирован ный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять, одновременные хода.	Формирование установки на здоровый образ жизни.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в
60	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	игровой и соревновательной деятельности.
61	Эстафеты.	Комбинирован ный	Совершенствование техники лыжных ходов. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться с и пользованием лыжных ходов. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62	Прохождение дистанции до 2 км.	Комбинирован ный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двушхажным, одновременным ходом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

63	Коньковый хо	д Комбинирован ный	Обучить техники конькового хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Знать правила эстафеты.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
64	Коньковый хо	од Контроль	Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом	Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках	

65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. История. Правила. Инвентарь. 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.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике подбрасывания и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях	
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники техники технике подбрасывания и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подбрасывания и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передвижения в стойке. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; использовать приёмы передвижения в стойке. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,	Умение объяснять ошибки при выполнении
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	Игровой	Разучить прыжковые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; специальные прыжки. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	упражнений.
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Разучить выполнение передач мяча в парах. Развитие скоростно- силовых качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; передавать мячи точно в руки в парах. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состояние.	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.

71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прием и передача мяча сверху. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать и выполнять приёма и передачи мяча сверху. Знать: правила игры.	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прием и передача мяча снизу. Игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча снизу. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать и выполнять приёма и передачи мяча снизу. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Подача.</b> Эстафеты.	Игровой	Совершенствовать технике выполнения подачи. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; владеть способами подачи мяча. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости.	технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Нападающий удар. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Разучить технику выполнения нападающего удара. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; владеть приёмами нападающего удара, подач, передач мяча. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цел	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. <b>Блок.</b> Эстафеты.	Игровой	Разучить технику выполнения блоков. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; владеть приемами постановки блока, передвигаться на площадке, ловить и перебрасывать мяч через сетку. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передвижения на площадке. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Разучить расстанов  —ку игроков на площадке и их передвижение. Развитие физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, знать расстановку игроков, их передвижение. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	передвижениях человека.

77	Строевые	Игровой	Совершенствовать	Уметь:	Формирование
	упражнения		приемы подач и	выполнять	эстетических
	Медленный бег.		передач мяча в	комплекс ОРУ,	потребностей,
	О.Р.У Эстафеты.		эстафете.	приемы:	ценностей и чувств
				передачи,	
				подачи, приемы,	
				удары мяча.	
78	Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Развитие этических
	упражнения		техники приемов	выполнять	чувств,
	Медленный бег.		владения мяча в	комплекс ОРУ,	доброжелательности
	О.Р.У. Игра		игре.	приемы:	и эмоционально-
	«Миниволейбол»		Закрепление знаний	передачи,	нравственной
	«Пионербол»		правил игры.	подачи, приемы,	отзывчивости.
	Эстафета.			удары мяча в	
				игре.	
				Знать правила	
				игры.	

79	Т.Б. на уроке по подвижным играм /Баскетбол/. Передвижение в стойке Ведения мяча на месте. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передвижения игрока. Развитие физических качеств.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передвижения игрока в стойке и на площадке. 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. Осмысление техники выполнения
80	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча на месте, в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча с изменением направления. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с изменением направления, обводкой препятствий. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Приём и передача мяча сверху. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники приемов и передач мяча с верху мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча сверху. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
83	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Приём и передача мяча снизу. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники приемов передач мяча снизу. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять приемы и передачи мячас низу, ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча от груди. Бросок мяча одной рукой. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и бросок мяча от груди; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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

85	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять штрафной бросок, знать правила его выполнения, выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.	имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную
86	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача мяча одной рукой Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в упр. с набивными мячами.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча одной рукой, ведение мяча. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники приемов владения мячом в игре. Закрепить знания правил игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, приемы владения мячом. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.	человека.

88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Бег с изменением направления. Силовые упражнения.	Комбинирован ный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ, бегать с изменением направления. Выполнять силовые упражнения: отжимания, упр. на мышцы живота, подтягивания.	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. Осмысление техники выполнения
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие гибкости.	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с места.  Развитие физических качеств гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжков в длину с места с правильным выполнения техники.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучиваемых заданий и упражнений.

90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Снайпер»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метения мяча в цель.  Закрепление техники метания в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять метание мяча в вертикальную цель Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег. Прыжковые упражнения.	Комбинирован ный	Совершенствование техники Челночного бег10х3. Совершенствование техники прыжков.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, бегать с высокого старта, выполнять прыжков в длину с разбега.	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.  Умение с достаточной полнотой и точностью

92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Игра «Выше ноги от земли»	Комбинирован ный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять прыжок в длину с разбега. Знать место разбега, место отталкивания, место приземления. Знать правила выполнения прыжка.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Выбей мяч»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Закрепление метания мяча в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, метать мяч в горизонтальную цель. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	- деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000м.	Комбинирован ный	Совершенствование техники бега с высокого старта. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технику высокого старта, бегать на длинные дистанции.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку

95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Низкий старт. Бег 30м.	Комбинирован ный	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технику низкого старта, технику бега на короткие дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Игра «Охотники и утки»	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовые упражнения. Игра «Третий лишний»	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Развитие скоростных, координационных качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять упр: подтягивание, на мышцы живота, спины, отжимания.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Упражнения на гибкость.	Комбинирован ный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять технически правильно метание мяча на дальность, наклоны, шпагаты, махи,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и

00	Company	V axxmm a mx xxx	Cananyyayamanana	Visory	Фольшаронна	Tono annimoving v
99	Строевые	Контрольный	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	передвижениях
	упражнения.		техники бега на	ВЫПОЛНЯТЬ	проявление	человека.
	Медленный бег.		длинные	комплекс ОРУ,	положительных	
	О.Р.У. Бег		дистанции.	выполнять бег на	качеств личности,	
	на1000м. Высокий		Закрепление	длинную	дисциплинированно	
	старт.		техники	дистанцию, с	сти, трудолюбия и	
			выполнения	высокого старта.	упорства в	
			высокого старта.	Знать	достижении	
			Развитие	выполнение	поставленной цели	
			выносливости.	команд для		
				«Высокого		
				старта»		
100	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	
	упражнения.	ный	техники	выполнять	проявление	
	Медленный бег.		эстафетного бега.	комплекс ОРУ,	положительных	
	O.P.Y.		Совершенствование	эстафетный бег.	качеств личности,	
	Эстафетный бег		передачи	Знать правила	дисциплинированно	
			эстафетной	Эстафетного	сти, трудолюбия и	
			палочки.	бега.	упорства в	
			Закрепление правил		достижении	
			эстафетного бега.		поставленной цели.	
101	Строевые	Комбинирован	Совершенствование	Уметь:	Формирование	
	упражнения.	ный	техники прыжков	выполнять	эстетических	
	Медленный бег.		«Многоскоки»	комплекс ОРУ,	потребностей,	
	О.Р.У.		Развитие	многоскоки	ценностей и чувств	
	Многоскоки. Игра		скоростно-силовых			
	«Цепи кованные».		качеств.			
102	Строевые	Комбинирован	Закрепление	Уметь:	Формирование	
	упражнения.	ный	техники	выполнять	эстетических	
	Медленный бег.		выполнения	комплекс ОРУ,	потребностей,	
	О.Р.У. Игры с		легоатлетических	бег, прыжки,	ценностей и чувств	
	элементами		упражнений в	метания мяча.		
	легкой атлетики.		подвижных играх.			

## Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

#### 1класс

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

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

Контрольные	Уровень					
упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики		Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	(3) 11 – 12	(2) 9 – 10	(1) 7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться
сгибая ног в коленях	лбом	ладонями	пальцами	лбом	ладонями	пальцами
	колен	пола	пола	колен	пола	пола
Бег 30 м с высокого	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9 - 6,5	7,2-7,0
старта, с						
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 закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные	Уровень					
упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики		Девочки		
Подтягивание на	(3)14 - 16	(2)8 - 13	(1)5 - 7	13 – 15	8 - 12	5 – 7
низкой						
перекладине из						
виса лежа, кол-во						
раз						
Прыжок в длину с	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 – 146	118 - 135	108 - 117
места, см						
Наклон вперед, не	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться
сгибая ног в	лбом	ладонями	пальцами	лбом	ладонями	пальцами
коленях	колен	пола	пола	колен	пола	пола
Бег 30 м с высокого	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
старта, с						
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	Уровень					
упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки	
Подтягивание в	5	4	3			
висе, кол-во раз						
Подтягивание в				12	8	5
висе лежа,						
согнувшись, кол-во						
раз						
Прыжок в длину с	150 - 160	131 – 149	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125
места, см						
Бег 30 м с высокого	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
км, мин. с						

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

### 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.

# Формирование универсальных учебных действий:

### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

## Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

### Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### Познавательные универсальные действия:

## Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

# Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

<b>№</b> π/π	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Φ
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Φ

2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П

5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	

5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

 $\Phi$  – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

 $\Pi$  – комплект