

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.
НОВОЕ УСМАНОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАМЫШЛИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
/

Протокол № 1
от «28» июня 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
/ Ибраева А.М./

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
с. Новое Усманово
/ Маннапова Г.К./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Уровень программы начальное общее образование
1-4 классы**

Программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016).
Физическая культура: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2016г.).

Составители: Клементьев Г.М.
Мухтарова А.С.

2021 год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: **99 часов** -1 класс и 102 часов 2-4 классы в год. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, в ред. приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644),
3. Приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
4. Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
5. Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
8. Учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ГБОУ СОШ с. Новое Усманово № 1 от 31.08.2021 № 24 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
9. Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с. Новое Усманово

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

Результаты освоения содержания 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».

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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Ключевые воспитательные задачи
		класс				
		I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного
1	Базовая часть					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	18	18	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	7	7	7	
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	42	10	10	10	
1.5	Лыжная подготовка	13	12	12	12	
2	Вариативная часть					
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	21	21	21	
	итого	99	102	102	102	

						труда к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
--	--	--	--	--	--	--

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Целевой приоритет воспитания на уровне ООО: Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
2. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

2 класс

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

старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

4 класс

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

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься 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».

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами освоения учащимися 1 класса 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 содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;
- 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 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;
- 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;
- 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;

- 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, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2) Содержание учебного предмета, курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1 классы. Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

1 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

1 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5 Элементы спортивных игр.

1 классы. Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

1 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекувырки вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

3. Легкоатлетические упражнения.

1 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

4. Лыжная подготовка.

1 классы. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 1класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	42
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 20
5	Лыжная подготовка	13
	Итого	99

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности для 1 класса

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
		план	план		Предметные	Личностные	Метапредметные	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)								
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место» Вводный.	3.09		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура», учатся слушать и выполнять команды «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий	Текущий
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». Изучение нового материала.	7.09		Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, учатся положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м. с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, выполняют комплекс утренней гимнастики,	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий

3	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». Комбинированный	8.09		Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта, бег 30 м на скорость, разучивают правила и играют в игру «Салки с домом»	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, бег с высокого старта и бег на скорость.	Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.	Контроль двигательных качеств (бег 30м.)
4	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» Комбинированный	10.09		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, разучивают что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3* 10м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Учатся правильной технике «челночного бега», учатся бегу с изменением направления движения, учатся технически правильно выполнять поворот в «челночном беге»	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.	Контроль двигательных качеств («челночный бег»)
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». Изучение нового материала.	14.09		Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления, учатся находить и контролировать пульс	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.	Текущий
6	Объяснение значение физкультуры в жизни человека.	15.09		Знакомятся с ролью и значением уроков физкультуры для укрепления здоровья,	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками,	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы	Текущий

	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». Комбинированный			выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки»	укрепления здоровья, правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
7	Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	21.09		Знакомятся с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»	Узнают что такое жизненно важные способы передвижения человека, учатся выполнять упражнения под заданный темп и ритм, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оrientируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
8	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метанию мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки». Изучение нового материала.	22.09		Знакомятся с историей возникновения физической культуры, разучивают как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Пятнашки»	Знакомятся с особенностями физической культуры древних народов, учатся технически правильно выполнять метание мал.мяча на дальность, выполнять организующие строевые команды и приемы	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок	Текущий
9	Объяснение	24.09		Знакомятся с правилами	Учатся выполнять		Самостоятельно выделяют	Контроль

	правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный			контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, разучивают и проводят эстафету «За мячом противника»	упражнения, соблюдая правила безопасности, выполнять упражнения добиваясь конечного результата, выполнять игровые упражнения различной функциональной направленности, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды		и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	двигательных качеств (метание)
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». Изучение нового материала.	28.09		Знакомятся каким должен быть режим дня, о значении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»	Учатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игровые упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физиологические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза». Комбинированный	29.09		Знакомятся с физическими качествами человека, выполняют бег на выносливость, повторяют правила и играют в игры «Удочка» и «Два Мороза»	Узнают что такое физические качества человека, развивают выносливость при выполнении игровых упражнений и бега, учатся организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с		Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

					игроками			
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики» <i>Изучение нового материала.</i>	5.10		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, разучивают правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»	Самостоятельно подбирают ритм и темп своего бега, развивают внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Текущий
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки» <i>Изучение нового материала</i>	6.10		Знакомятся с ролью и значением народных игр в развитии физической культуры, выполняют ходьбу и бег с заданиями, разучивают правила и играют в игру «Горелки»	Учатся запоминать временные отрезки, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, учатся взаимодействовать с игроками	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
14	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы». <i>Изучение нового материала</i>	8.10		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений с мал. мячом, метание мал. мяча в цель, разучивают правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Запоминают как вести себя в спортивном зале, соблюдая ТБ, выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель, взаимодействовать с игроками		Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
15	Обучение	12.10		Разучивают строевые	Учатся выполнять	Проявляют положи-	Ориентируются в раз-	Текущий

	перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров» <i>Изучение нового материала</i>			упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, разучивают как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, разучивают правила и играют в игру «Вызов номеров»	построения, расчет и перестроение, выполнять организующие строевые команды и приемы, правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени	тельные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	нообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
16	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка» <i>Комбинированный</i>	13.10		Знакомятся со значением закаливания для здоровья и со способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Знакомятся с ролью физической деятельности оздоровительной направленности, учатся правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища за определенный отрезок времени, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)
17	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры «Непослушные	15.10		Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки	Знакомятся с правилами выполнения упражнений с предметами, развивают координационные способности, ловкость и внимание при	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют	Текущий

	стрелки часов» Комбинированный			часов»	выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия	целей	собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
18	Совершенствование упражнений с гимнастическим и палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Разучивание игры «Ноги на весу» Комбинированный	19.10		Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают прыжки на двух ногах и выполняют прыжки через веревочки, гимнастические палки, положенные лесенкой и в ряд (справа и слева от палок продвигаясь вперед), разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения в прыжках на двух ногах различными способами, в различных изменяющихся условиях, находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
19	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь» Комбинированный	20.10		Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжки на одной ноге, разучивают правила и играют в игру «День и ночь»	Контролируют способность прыгать на двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
20	Разучивание ОРУ с обручем. Обучение	22.10		Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух	Учатся выполнять упражнения с пред-метом,	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимо-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-	Текущий

	прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч» <i>Изучение нового материала.</i>			ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), разучивают правила и играют в игру «Займи обруч»	бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания, ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры	действие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	лируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
21	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч» <i>Комбинированный</i>	26.10		Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; играют в игру «Займи обруч»	Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать правила безопасности; развивают ловкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		Текущий
22	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком» <i>Комбинированный</i>	27.10		Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», разучивают правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя равновесие, играют соблюдая правила, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
23	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, метание мал. мяча в цель. Игра «Удочка»	29.10		Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе; метание мал. мяча в цель; повторяют правила и	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в	Текущий

	<i>Изучение нового материала.</i>			играют в игру «Удочка»	сверстниками по правилам проведения игровых упражнений		контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» <i>Комбинированный</i>	9.11		Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и в ситуации столкновения интересов приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)								
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка» <i>Изучение нового материала</i>	10.11		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнение на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики, учатся правилам выполнения упражнения на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса», учатся выполнять упражнения для развития силы, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила игр и правила взаимодействия с игроками	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
26	Объяснение особенностей	12.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями,	Знакомятся с акробатическими эле-	Оrientируются на активное общение и	Самостоятельно ставят, формулируют и решают	Текущий

	<p>выполнения упражнения гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле» <i>Изучение нового материала</i></p>			<p>упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле»</p>	<p>ментами, что такое группировка, как технически грамотно выполнить перекаты в группировке: назад, в сторону, развивают координационные способности, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	
27	<p>Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» <i>Изучение нового материала</i></p>	17.11		<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, учатся выполнять задания в круговой тренировке, разучивают правила и играют в игру «Мышеловка»</p>	<p>Развивают координационные способности, выполняют акробатические упражнения (кувырок вперед), учатся выполнять действия в круговой тренировке закрепляя учебный материал, учатся контролировать физическое состояние при выполнении круговой тренировки</p>			Текущий
28	<p>Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Игра «Займи свое место» <i>Комбинированный</i></p>	19.11		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют, повторяют кувырок вперед, повторяют правила и играют в игру «Займи свое место»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя; выполнять акробатические упражнения, добиваясь достижения конечного результата</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий

29	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Разучивание игры «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают технику выполнения упражнения «мост» и выполняют, повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы, разучивают правила и играют в игру «Кот и мышь»	Знакомятся как развивать гибкость тела выполняя акробатические элементы, выполнять упражнения акробатики соединяя их в различных сочетаниях, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия	Текущий
30	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	23.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Выполняют упражнения для развития гибкости, учатся выполнять упражнения по образцу учителя, сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке на носках, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)
31	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание	24.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру	Учатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации, выполнять игровые упражнения по команде учителя, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий

	«Класс» Комбинированный			«Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс»				
32	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» Комбинированный	26.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка», разучивают и выполняют на результат подтягивание из виса лежа, разучивают правила и играют в игру «Правильный номер»	Учатся выполнять упражнения для развития силы, упражнения сохраняя равновесие, учатся выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
33	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во вру» Комбинированный	30.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», акробатические упражнения : «стойка на лопатках», «мост», разучивают правила и играют в игру «Волк во вру»	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
34	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики» Изучение нового	1.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, разучивают что такое вис и способы виса на перекладине и гимнастической стенке и выполняют; разучивают правила и	Развивают координационные способности, силу и ловкость при выполнении висов и упражнений игры, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий

	<i>материала</i>			играют в игру «Тараканчики»	занятий на гимнастической стенке			
35	Объяснение значения физкультурных и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» Комбинированный	3.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют кувырок вперед и выполняют его поточным методом, разучивают правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Знакомятся с ролью физической деятельности оздоровительной направленности, развивают координационные способности при выполнении упражнений акробатики, быстроту и ловкость в игре	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий
36	Совершенствование упражнения акробатики «мост», разучивание полушпагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	7.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и полушпагат, выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, развивают координационные способности при выполнении кувырка назад, ловкость и быстроту в игре	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в свои планы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
37	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка»	8.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами, разучивают правила и	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии, соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач, самостоятельно выделяют и формулируют цели, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и	Текущий

	<i>Изучение нового материала</i>			играют в игру «Змейка»			позицию, используют речь для регуляции своего действия	
38	Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» Комбинированный	10.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки	Знакомятся с организационными приемами лазанья по гимнастической стенке, учатся выполнять упражнения на гимнастической стенке соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
39	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	14.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания на гимнастической стенке, повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость и координацию при выполнении перемещений по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанье «попластунски». Разучивание игры	15.12		Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, вращение обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Учатся технике вращения обруча, знакомятся с прикладным упражнением гимнастики ползанье «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обра- щаются	Текущий

	«Бездомный заяц» <i>Изучение нового материала</i>						ются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
41	Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» <i>Комбинированный</i>	17.12		Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполнения лазанье и перелезание через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
42	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» <i>Изучение нового материала</i>	21.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают и выполняют: упражнения «лодочка» и «кольцо»; упражнения полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Развивают двигательные качества: быстроту, выносливость во время преодоления полосы препятствий, учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики, развивают гибкость выполняя упражнения «лодочка» и «кольцо»	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-	22.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют упражнения на гибкость «лодочка», «кольцо»; разучивают и выполняют упражнения «полу-	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости; осанки и координации движений при выполнении «полушпагата»	Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют занятия гимнастикой как средство общего развития человека; планируют свои действия в соответствии с задачей урока и условиями	Текущий

	выручалки» Комбинированный			шпагат», повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»			ее реализации; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия	
44	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний» Комбинированный	24.12		Выполняют ходьбу и бег, ОРУ; разучивают кувырок в сторону; повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», кувырок назад; соединяют их в комбинацию и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Третий лишний»	Учатся соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
45	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки с мячом» Комбинированный	11.01		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают и играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
46	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»	12.01		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают правила и играют в игру «Салки-				Текущий

				ноги от земли»				
47	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафетс предметами. Комбинированный	14.01		Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений.	Учатся самостоятельно организовать и проводить разминку; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими и упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Комбинированный	18.01		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «по-пластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
49	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Изучение нового материала	19.01		Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыж-ни, поведение на лыжне; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу;	Узнают ТБ на уроках лыжной подготовки, организационные приемы переноса и надевания лыж	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий

				отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Изучение нового материала	21.12		Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжную дорожку в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; изучают технику ступающего шага на лыжах и выполняют движение ступающим шагом по лыжне в колонне с соблюдением дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; учатся правильно выполнять ступающий шаг на лыжах; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
51	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом в колонне. Комбинированный	25.12		Получают лыжи и организованно выходят на лыжную дорожку в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; изучают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Узнают правила поворотов переступанием на месте; учатся повороту переступанием вокруг пяток лыж, выполняют повороты вправо и влево, соблюдают правила безопасного поведения на лыжах	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
52	Обучение технике скользящего	26.12		Получают лыжи и организованно выходят на лыжную дорожку в	Учатся двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	Текущий

53	<p>шага. Изучение нового материала</p> <p>Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом Повторение пройденного материала</p>			<p>шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>правила поведения и предупреждения травматизма на уроке</p>	<p>упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
54	<p>Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Комбинированный</p>	28.12		<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Знакомятся какие бывают способы передвижения на лыжах; учатся спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке в соответствии с правилами безопасности</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	Текущий
55	<p>Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке. Комбинированный</p>	1.02		<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику подъема на склон ступающим и скользящим шагом: наискось, «елочкой», «лесенкой»; выполняют подъем на склон разными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи,</p>	<p>Знакомятся с правилами преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции; учатся правильному подъему на лыжах разными способами, закрепляют спуск с небольшой горки</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		Текущий

				очищают от снега, возвращаются в школу				
56	Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Комбинированный	2.02		Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением во время движения	Знакомятся в каких случаях используется торможение падением; учатся выполнять торможение падением, соблюдая правила техники безопасности; развивают выносливость совершенствуя передвижение по дистанции скользящим шагом			Текущий
57	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. Изучение нового материала	4.02.		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками	Учатся движению на лыжах с палками: поочередно поднимая пятки лыж и прижимая носки, отталкиваются палками и продвигаются вперед; учатся координировать движения рук и ног	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
58	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками. Повторение пройденного материала	8.02						
59	Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на	9.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают работу рук с палками во время	Учатся правильно выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом, правильно отталкиваться и принимать правильное положение с палками во время спуска со	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Текущий

	лыжах. Комбинированный			подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользящим шагом с палками	склона; выполнять скольжение на одной лыже отталкиваясь правой и левой ногой с поочередным выносом рук		оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
60	Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом с палками. Комбинированный	11.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают и выполняют движение на лыжах «змейкой»; выполняют подъем ступающим шагом с палками	Знакомятся как выполняется движение на лыжах «змейкой»; учатся выполнять передвижения на лыжах с помощью палок разными способами; передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
61	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. Повторение пройденного материала	15.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время; выполнять упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала			Текущий
62	Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание	16.02		Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; знакомятся с ловлей мяча, выполняют ловлю мяча после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и	Узнают правила ТБ с мячом; как выполнять броски и ловлю большого мяча, учатся ловить большой мяч подбрасывая его вверх и ударяя об пол	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий

	игры «Охотник и утки» <i>Изучение нового материала</i>			играют в игру «Охотник и утки»				
63	Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» <i>Повторение пройденного материала</i>	18.02		Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют ловлю мяча, после подбрасывания вверх и удара об пол: с хлопками, двумя и одной рукой; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	Узнают как выполнять броски и ловлю большого мяча разными способами, учатся ловить большой мяч подбрасывая его вверх и ударяя об пол двумя и одной рукой, с хлопками в ладоши, организовывать и проводить игры, соблюдая правила			Текущий
64	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы» <i>Изучение нового материала</i>	22.02		Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают броски ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы»	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с малыми мячами, правильной технике броска и ловли малого мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
65	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы» <i>Повторение пройденного материала</i>	25.02		Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол, с хлопком в ладоши; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»				Текущий
66	Совершенствование	1.03		Выполняют общеразвивающие	Учатся правильной	Раскрывают	Ориентируются в разно-	Текущий

	ние ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки» Комбинированный			вающие упражнения с малым мячом; разучивают технику броска и ловли мяча одной рукой (малого и большого), выполняют броски и ловлю мяча одной рукой; броски мяча в цель одной рукой; разучивают правила и играют в игру «Снежки»»	технике броска и ловли мяча одной рукой; контролировать силу и высоту броска; попадать в цель, бросая мяч одной рукой	внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	образии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
67	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» Изучение нового материала	2.03		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами; разучивают правила и играют в игру «Антивышибалы»»	Учатся как взаимодействовать с партнером при выполнении бросков и ловли в парах; развивают глазомер и контролируют силу броска	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка» Комбинированный	4.03		Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами (снизу, от груди, сверху, от плеча, сбоку); разучивают правила и играют в игру «Собачка»»				
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра «Собачка» Комбинированный	9.03		Повторяют ОРУ с большим мячом; разучивают способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий

					тельные признаки			
70	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» <i>Изучение нового материала</i>	11.03		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают технику ведения мяча на месте и выполняют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
71	Совершенствование ведения мяча на месте. Разучивание ведения мяча в движении. Игра «Мяч из круга» <i>Комбинированный</i>	15.03		Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают технику ведения мяча в движении и выполняют ведение в движении разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками			Текущий
72	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу» <i>Изучение нового материала</i>	16.03		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
73	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу»	18.03		Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков				Текущий

	<i>Повторение пройденного материала</i>			мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»				
74	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» Комбинированный	29.03		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как правильно выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча после ведения в паре; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча в парах после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
75	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты». Комбинированный	30.03		Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
76	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1.04		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают	Учатся выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию;	Текущий

	<i>Изучение нового материала</i>			правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч»	игры и контролировать свои действия и действия соперника	целей	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
77	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <i>Повторение пройденного материала</i>	5.04		Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами и ловить высоко летящий мяч; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника			Текущий
78	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» <i>Изучение нового материала</i>	6.04		Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, разучивают правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся выполнять броски набивного мяча из-за головы; соблюдать правила взаимодействия с партнером с целью предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
79	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	8.04		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая	Закрепляют навык выполнения броска набивного мяча; с целью контроля за развитием двигательных качеств технически правильно выполняют бросок набивного мяча из-за головы	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча из-за головы).

	Игра «Горячая картошка» Комбинированный			картошка»				
80 81	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Комбинированный	12.04 13.04		Выполняют ОРУ с хлоп-ками; повторяют броски разными способами и ловлю мяча в парах; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
82	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» Комбинированный	15.04		Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
83	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» Комбинированный	19.04		Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
84	Контроль за развитием	20.04		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с	Учатся выполнять прыжки через	Проявляют дисциплинированность,	Самостоятельно выделяют и формулируют	Контроль двигательных

	двигатель-ных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный			круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; разучивают и выполняют эстафету	низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	качеств (прыжок в длину с места)
85	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинированный	22.04		Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; повторяют и выполняют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету	Закрепляют подтягивание из виса лежа, развивают силовые качества и выносливость; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении эстафет	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (подтягивание)
86	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическим и палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	26.04		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты с гимнастическими палками	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

87	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» Комбинированный	27.04		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Космонавты»	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; развивают силу рук выполняя отжимание от пола;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
88	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	29.04		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Закрепляют отжимание от пола; развивают гибкость, закрепляя навык выполнения наклона вперед; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Контроль двигательных качеств (гибкость)	
89	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» Комбинированный	4.05		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. на результат; разучивают правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 сек)
90	Разучивание упражнений со	6.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ	Учатся выполнять прыжки со скакал-	Проявляют дисциплинированность,	Ориентируются в разнообразии способов решения	Текущий

	скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» <i>Изучение нового материала</i>			со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой; выполняют прыжки; разучивают правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	кой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; развивают внимательность по средством игры	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
91	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу» <i>Комбинированный</i>	11.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжков со скакалкой разными способами; разучивают как выполняются прыжки со скакалкой в тройках(двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; разучивают правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		Текущий
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота» <i>Комбинированный</i>	13.05		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; повторяют технику низкого старта и разучивают «стартовое ускорение», выполняют бег с ускорением; разучивают правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
93	Совершенствование	17.05		Выполняют ходьбу и	Развивают скорос-	Ориентируются на	Самостоятельно выделяют	Текущий

	ние бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений поло-сы препятствий. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м с низкого старта; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	тно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
94	Промежуточная аттестация Зачет Комбинированный	18.05		ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий;	Учатся равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств
95	Повторение метания мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется» Комбинированный	20.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разбирают как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча в цель и на дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность; грамотно использовать технику метания мяча; развивают координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска в цель	Оrientируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
96	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание	24.05		Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 3-х мин; ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег до 3-х мин; учатся грамотно			Контроль двигательных качеств (метание на дальность)

	игры «Вороны и воробьи» Комбинированный			результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	использовать технику метания мяча выполняя метания на дальность			
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	25.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м, повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Учатся выполнять челночный бег; равномерно распределять свои силы во время бега; выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
98	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы» Комбинированный	27.05		Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 6-х мин, ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся выполнять челночный бег, равномерно распределяя свои силы во время бега; развивают выносливость во время ходьбы, бега, прыжков, при проведении игры; оценивать величину нагрузки по частоте пульса			Контроль двигательных качеств (челночный бег)
99	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	31.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 2 класса

Личностными результатами освоения, учащимися 2 класса 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 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 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;
- 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, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2) Содержание учебного предмета, курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекуты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	102

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м	м	9,8	10,2	10,6

	(сек.)	д	10,4	10,8	11,5
--	--------	---	-------------	-------------	-------------

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	3	2	1
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	14	8	5
		д	13	8	5
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	26	24
		д	23	21	19
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 2 класс

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)								
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стойка», «равняйсь» «смирно», «вольно». Игра «Салки-догонялки» <i>Изучение нового материала.</i>	3.09		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий	Текущий
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка». <i>Комбинированный</i>	7.09		Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение высокого старта и выполнять челночный бег	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации; имеют желание учиться.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий
3	Совершенствование выполнения	8.09		Повторяют построение в шеренгу, колонну,	Выполняют организующие строевые	Понимают значение физического разви-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают	Текущий

	строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом». Комбинированный			выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	команды и приемы, разминку, принимают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта	тия для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	10.09		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». Изучение нового материала.	14.09		Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.	Текущий
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «фи-	15.09		Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоро-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы	Текущий

	<p>зическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p>Комбинированный</p>			<p>упражнения: повороты, ходьба «змей-кой», по кругу, по спи-рали, повторяют прыж-ки вверх и в длину с места; повторяют прави-ла и играют в игру «Жмурки»</p>	<p>вья, правильно вы-полнять строевые упражнения, выпол-нять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	<p>являют положитель-ные качества лич-ности и управляют своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях</p>	<p>решения поставленных задач, оценивают прави-льность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии</p>	
7	<p>Ознакомление с историей возник-новения первых спортивных со-ревнований. Контроль дви-гательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p>Комбинированный</p>	21.09		<p>Знакомятся когда появи-лись первые спортивные соревнования; выпол-няют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выпол-няют прыжок на резуль-тат, играют в игру «Жмурки»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения, добива-ясь конечного резу-льтата; организовы-вать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели, соот-носят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходи-мые коррективы в дей-ствия после его заверше-ния на основе его оценки и учета сделанных оши-бок; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)</p>
8	<p>Развитие ловкост-и, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».</p> <p>Комбинированный</p>	22.09		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; пов-торяют как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»</p>	<p>Учатся техниче-ски правильно выпол-нять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, но-ги и руки в метании.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей</p>	<p>Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходи-мые коррективы в дей-ствия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок</p>	<p>Текущий</p>

9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный	24.09		Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»	Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (метание)
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». Комбинированный	28.09		Знакомятся как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»	Развивают скоростно-силовые качества, координацию движений; учатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игры разной функциональной направленности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики» Комбинированный	29.09		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»	Самостоятельно подбирают собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; учатся правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)

12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высоко-го старта. Русская народная игра «Горелки» Комбинированный	5.10		Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на различные дистанции; бег 30м с высоко-го старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	6.10		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется»	8.10		Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

	<i>Комбинированный</i>			спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	отрезок времени			
15	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» <i>Комбинированный</i>	12.10		Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. <i>Комбинированный</i>	13.10		Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
17	Повторение	15.10		Повторяют упражнения	Контролируют спо-	Проявляют положи-	Определяют и формули-	Текущий

	прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» Комбинированный			с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	тельные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	руют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
18	Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» Комбинированный	19.10		Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега на гим.мат и выполняют его на оценку; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»	Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания; ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры; силу и выносливость при отжимании	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разу-	20.10		Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, вниматель-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками		Контроль двигательных качеств (отжимание)

	<p>чивание игровых действий эстафет с обручем.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем</p>	<p>ность при выполнении эстафет</p>			
20	<p>Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»</p> <p>Изучение нового материала.</p>	22.10		<p>Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий
21	<p>Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний»</p> <p>Комбинированный</p>	26.10		<p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.</p>	<p>Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Контроль двигательных качеств (приседание)
22	<p>Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом</p>	27.10		<p>Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские</p>	<p>Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера, технически правильно выпол-</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят измене-</p>	Текущий

	«перешагивание». Игра «Чехарда» <i>Изучение нового материала.</i>			близнецы», «три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	нять прыжок в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость	нестандартных ситуациях	ния в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
23	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. <i>Комбинированный</i>	29.10		Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и выполняют его на оценку; разучивают и выполняют эстафеты с мешочком с песком	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» <i>Комбинированный</i>	9,10.11		Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			Текущий
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)								
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий :	12.11		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; внесут необходимые коррективы в действие после	Текущий

	вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» Комбинированный			на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры; разучивают и выполняют вис углом; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»	брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хватки» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении вися углом	ной деятельности и формирование личностного смысла учения	его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
26	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» Комбинированный	16.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»	Знакомятся с акробатическими элементами, повторяют что такое группировка; корректируют технику выполнения перекатов; развивают координационные способности, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
27	Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный	17.11		Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала			Текущий
28	Совершенствование техники упражнения	19.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на	Учатся выполнять упражнения акробатики со страховкой;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упор-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контро-	Контроль выполнения

	«стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля» Комбинированный			гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»	выполнять акробатические упражнения, добываясь конечного результата	ство в достижении поставленных целей	лируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	(кувырок вперед)
29	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	23.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	24.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке различными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)
31	Развитие координации движений, ловкости, внима-	26.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различ-	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют	Текущий

	<p>ния в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Запрещенное движение»</p>	<p>ными способами; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	
32	<p>Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</p> <p>Комбинированный</p>	30.11		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самооанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль техники выполнения («мост»)</p>
33	<p>Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»</p> <p>Комбинированный</p>	1.12		<p>Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют</p>	<p>Учатся принципам построения физкультминуток; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Текущий</p>

				правила и играют в игру «Волк во рву»				
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный	3.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать прыгучесть посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
35	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	7.12		Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; отвечают какие действия в игре чаще всего приводят к травмам? Учатся соблюдать правила безопасного поведения в игре, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков.	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий
36	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в груп-	8.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и	Учатся самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнера; развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый	Текущий

	пировке и кувыр-ка назад. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»			контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	10.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
38	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	14.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (кувырок назад)
39	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки.	15.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, контролировать осанку; учатся распределять силы во время лазанья и перелезания; выполнять упраж-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в	Текущий

	Игра «Жмурки» Комбинированный			осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	нения по профилактике нарушения осанки		контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	17.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырок вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	21.12		Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращения обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползанье «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра	22.12		Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанья по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие,	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку	Контроль техники выполнения (ползанье «попластунски» и перелезание через препятствие)

	«Бездомный заяц» Комбинированный			ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазание и перелезание через гимнастические снаряды		учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	24.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Развивают двигательные качества: быстроту, выносливость во время преодоления полосы препятствий, учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (кувырок в сторону)
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный	11..01		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической	12.01						

	комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный							
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Комбинированный	14.01		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация)
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	18.01		Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»	Учатся проводить разминку предметом; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированный	19.01		Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			Текущий

	<i>й</i>							
Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено								
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» <i>Изучение нового материала</i>	21.01		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» <i>Комбинированный</i>	25.01		Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организовано выходят на лыжню с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

51	<p>Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Комбинированный</p>	26.01		<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности</p>	<p>Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
52	<p>Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени» Комбинированный</p>	28.01		<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Учатся передвигаться свободным скользящим шагом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий

53	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. Комбинированный	1.02		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
54	Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом. Комбинированный	2.02		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять подъем и спуск на лыжах; корректировать технику движения на лыжах; двигаться скользящим шагом со средней скоростью.		Текущий	
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу	4.02		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая,	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость,	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внут-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют	Текущий

	без палок и с палками. <i>Изучение нового материала</i>			левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разумным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	ренную позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
56	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом <i>Повторение пройденного материала</i>	8.02		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				Текущий
57	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. <i>Комбинированный</i>	9.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; применять торможение падением на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий

58	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» Комбинированный	11.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон			Текущий
59	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени» Повторение пройденного материала	15.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом; распределять силы на больших дистанциях	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
60	Разучивание торможения лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе	16.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; вы-	Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		

	<i>Комбинированный</i>			полняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «пругом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		и взрослыми		
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. <i>Комбинированный</i>	18.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
62	Совершенствование попережного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе <i>Повторение пройденного материала</i>	22.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		Текущий
63	Развитие скоростно-силовых	25.02		Получают лыжи и палки, организованно выхо-	Учатся правильно называть лыжный	Проявляют дисциплинированность,	Самостоятельно выделяют и формулируют цели	Контроль двигательных

	качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени Повторение пройденного материала			дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	инвентарь; передвигать на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	качеств (прохождение на лыжах дистанции 1000м без учета времени)
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный	1.03		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы		Текущий
65	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный	2.03		Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Повторяют правила ТБ с мячом; учатся выполнять броски и ловлю большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
66	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение переда-	4.03		Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах : снизу,	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при		Текущий

	чам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный			сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» Изучение нового материала	9.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Текущий
68	Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» Комбинированный	10.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему»	Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный	11.03		Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действиями разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
70	Совершенствован	15.03		Выполняют ОРУ; повто-	Учатся выполнять	Ориентируются на	Используют общие прие-	Контроль

	ие ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» <i>Зачет</i>			ряют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	мы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	техники выполнения (ведение мяча на месте)
71	Совершенствовани е ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловиш-ки с мячом» <i>Зачет</i>	16.03		Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»				Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)
72	Совершенствовани е техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» <i>Комбинированный</i>	18.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»	Закрепляют навыки выполнения бросков мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
73	Совершенствовани е бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» <i>Повторение пройденного</i>	29.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и				Текущий

	<i>материала</i>			играют в игру «Мяч по кругу»				
74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет	30.03		Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя технику выполнения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах)
75	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала	1.04		Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шагами; учатся выполнять остановку прыжком	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп» Комбинированный	5.04		Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Стоп»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной дея-	Текущий
77	Совершенствование	6.04		Выполняют ОРУ без	Учатся контролиро-	Проявляют дисцип-	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной дея-	Контроль за

	ние бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	вать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	ли-нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	тельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	развитием двигательных качеств(броски набивного мяча).
78	Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты» Комбинированный	8.04		Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
79	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Изучение нового материала	12.04		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

80	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» <i>Изучение нового материала</i>	13.04		Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	Текущий
81	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» <i>Изучение нового материала</i>	15.04		Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный	19.04		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков	20.04		Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстни-	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и	Контроль техники выполнения

	и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» Повторение пройденного материала			разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	ками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	(броски и ловля мяча через сетку)
84	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» Комбинированный	22.04		Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей»	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль за развитием двигательных качеств (приседание).
85	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом» Изучение нового материала	26.04		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»	Учатся выполнять ведение мяча ногами различными способами; контролировать мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
86	Обучение умению останавливать	27.04		Выполняют ОРУ; разучивают технику остано-	Учатся технике ведения и остановки	Ориентируются на понимание причин	Самостоятельно ставят, формулируют и решают	Текущий

	катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» <i>Изучение нового материала</i>			вки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»	мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол	успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
87	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам. <i>Изучение нового материала</i>	29.04		Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам	Учатся технике передачи и приему мяча в паре; технически правильно выполнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>	4.05		Повторяют ТБ на уроках легкой атлетике; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют навыки технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объясняют технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (подтягивание на низкой перекладине)
89	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>	5.05		Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнасти-	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземле-	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Текущий

	<i>й</i>			ческий мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	ния; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	взрослыми	реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
90	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. <i>Комбинированный</i>	6.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)
91	Промежуточная аттестация Зачет	11.05		Выполняют бег с заданиями; ОРУ выполняют прыжок в длину с места на результат; выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств
92	Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных	12.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс;	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; развивают силу рук	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку	Контроль двигательных качеств (гибкость)

	качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный			повторяют как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	выполняя отжимание от пола, гибкость		учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» Комбинированный	13.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; выполняют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Закрепляют отжимание от пола; развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из положения лежа на спине; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (отжимание)
94	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный	17.05		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 1 мин)
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со ска-	18.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соот-	Текущий

	калкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный			скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внимательность по средством игры	поставленных целей	ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный	20.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)
97	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	23.05		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускорением; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
98	Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование	24.05		Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучивают и выполняют упраж-	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упраж-	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками;	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)

	техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			нения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	нений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный	25.05		Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Комбинированный	27.05		Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (метание на дальность)
101	Развитие выносливости и скорости в круговой тренировке. Контроль за Комбинированный	30.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерыв-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре;	Контроль двигательных качеств (бег 1000м без учета времени)

	й			«Вороны и воробьи»	ный бег на 1000м ;	ситуациях	принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений	31.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 3 класса

Личностными результатами освоения, учащимися 3 класса 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 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 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;
- 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, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2) Содержание учебного предмета, курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоты. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 3класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	39

3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	102

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы		3 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4
		д	9,6	10,4	11,0

4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
		д	150	130	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку	м	80	70	60

	(кол-во раз/мин.)	д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	4	3	2
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м			
		д	15	13	8
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	26
		д	25	23	21
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
12	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	м	8,00	8,30	9,00
		д	8,30	9,00	9,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 3 класс

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ уро-ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
		план	план		Предметные	Личностные	Метапредметные	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)								
1	Правила ГБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки» Комбинированный	3.09		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией комплекса утренней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий	Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный	7.09		Строятся в шеренгу, колонну, выполняют медленный непрерывный бег в течении 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м.	8.09		Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения принимают положение	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и	Текущий

	Игра «Салки с домом». Комбинированный			играют в игру «Салки с домом»	высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта		учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	10.09		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный	14.09		Выполняют легкоатлетические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
6	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	15.09		Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
7	Особенности развития физкульту-	21.09		Знакомятся с развитием физкультуры у разных	Учатся выполнять упражнения, добива-	Ориентируются на добродетельное	Самостоятельно выделяют и формулируют поз-	Текущий

	ры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки». Комбинированный			народов; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки»	ясь конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	навательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метани мал.мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». Изучение нового материала	22.09		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разучивают как выполнять метание мал.мяча на дальность с тех шагов разбега, выполняют метание; выполняют бег на выносливость ; разучивают правила и играют в игру «Метатели»	Учатся технически правильно выполнять метание мал.мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию	Понимают значение знаний и умений для человека и принимают их; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок	Текущий
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный	24.09		Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»	Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (метание)
10	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью	28..09		Знакомятся с взаимосвязью физических упражнений с трудовой деятельностью; выполняют	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со свер-	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с приме-	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)

	ностью Развитие выносливости в медленном беге в течение 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный			беговые задания с изменением частоты шагов. Знакомятся как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями	бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	стниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	рами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный	29.09		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Текущий
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный	5.10		Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжковые качества во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей	6.10		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре;	Текущий

	тей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный			играют в игру «Охотник и зайцы»		взрослыми	принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный	8.10		Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на перекладине	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный	12.10		Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств:	13.10		Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с пред-	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплини-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных за-	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)

	подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный			кие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на резульгат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой	метами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	дач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	
17	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	15.10		Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный	19.10		Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	Контролируют способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)

19	<p>Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.</p> <p>Комбинированный</p>	20.10		<p>Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (отжимание)</p>
20	<p>Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»</p> <p>Комбинированный</p>	22.10		<p>Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»</p>	<p>Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ногое сохраняя равновесие, учатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>
21	<p>Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»</p> <p>Комбинированный</p>	26.10		<p>Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в высоту с разбега)</p>

22	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный	27.10		Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности исполняются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (приседание)
23	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал. мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный	29.10		Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «три ноги»; повторяют метание мал. мяча в цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера, технически правильно выполнять метание в цель; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный	9,10. 10.11		Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			Текущий
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)								
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Разви-	12.11		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате,	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе	Текущий

	<p>тие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом;повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»</p>	<p>правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хватки» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении виса углом</p>	<p>формирование личностного смысла учения</p>	<p>его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
26	<p>Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»</p> <p>Комбинированный</p>	16.11		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, разучивают правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»</p>	<p>Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий
27	<p>Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра «Мышеловка»</p> <p>Комбинированный</p>	17.11		<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»</p>	<p>Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала</p>			Текущий
28	<p>Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»</p> <p>Комбинированный</p>	19.11		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добываясь конечного результата</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в</p>	Контроль техники выполнения (кувырок вперед)

				правила и играют в игру «Посадка картофеля»			совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	23.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	24.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)
31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	26.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание различными способами, гимнастика; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гимнастенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий

32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный	30.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения («мост»)
33	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный	1.12		Знакомятся с видами физ.упражнений: подводящие, подготовительные, общеразвивающие, соревновательные; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»	Учатся делить упражнения на подводящие, подготовительные, общеразвивающие и применять их в учебной деятельности; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»	3.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий

	Комбинированный							
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	7.12		Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и двен колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; контролировать свои действия и наблюдать за действиями других	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль выполнения (строевые упражнения)
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	8.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад; выполняют упражнения акробатики со страховкой друга, соединять упражнения акробатики	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	10.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучи-	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила иг-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают	Контроль техники выполнения (кувырок назад)

	<i>й</i>			вают правила и играют в игру «Ноги на весу»	ры и правила взаимодействия с игроками		вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
38	Повторение ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный	14.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
39	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	15.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувурки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувурков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «попластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	17.12		Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращения обруча на разных частях тела, ползание «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползание «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении фун-	Текущий

							кций и ролей в совместной деятельности	
41	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	21.12		Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «по-пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполнения лазанье и перелезание через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль выполнения (ползание «по-пластунски» и перелезание через препятствие)
42	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	22.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гимнастической скамейки; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (кувырок в сторону)
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки. Игра «Салки-выручалки». Повторение пройденного	24.12						Текущий

	<i>материала</i>							
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный	11.01		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала	12.01		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»				Текущий
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Комбинированный	14.01		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация)
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объ-	18.01		Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различ-	Учатся проводить разминку с предметом; закрепляют умения и навыки	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверст-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают	Текущий

	яснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный			ными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»	правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	никами; проявляют дисциплинированно стью трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированный	19.01		Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			Текущий
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам» Комбинированный	21.12		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыж, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающего и скользящего шага	25.01		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	Текущий

	пающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Комбинированный			ренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	без палок.	упорство в достижении поставленных целей	используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
51	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км Комбинированный	26.01		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
52	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. Комбинированный	28.01		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются	Учатся выполнять подъем на склон и спуск; передвигаться свободным скользящим шагом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

				в школу				
53	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. Комбинированный	1.02		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесен-кой», «елочкой», спуск в основной стойке; разучивают повороты приставным шагом в движении и выполняют при движении скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
54	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто дальше прокатится». Комбинированный	2.02		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дальше прокатится»; проходят	Учатся корректировать технику торможений и поворотов при спуске на лыжах с палками и без, проходить длинную дистанцию скользящим шагом в медленном темпе, распределяя силы по дистанции			Текущий

	<i>й</i>			дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
55	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. <i>Комбинированный</i>	4.02		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные ходы, технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне без палок; повторяют работу рук и выполняют движение с палками; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
56	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом <i>Комбинированный</i>	8.02		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременных ходов; выполняют одновременный безшажный и одношажный хода; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять одновременные хода; координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом			Текущий

57	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов Комбинированный	9.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременный хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; технически правильно применять на дистанции лыжные хода	Проявляют положительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
58	Совершенствование поворотов на месте и в движении. Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии» Комбинированный	11.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют падение на бок на месте и в движении, играют в игру «Затормози до линии»; повторяют повороты на месте и в движении; проходят по дистанции чередуя разученные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон; Проходить по дистанции чередуя лыжные хода	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени» Повторение	15.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях			Текущий

	<i>пройденного материала</i>			«Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
60	Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе Комбинированный	16.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. Комбинированный	18.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо, «елочкой», «лесенкой»; передвигаются по дистанции 1.8км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции различными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Повторение	22.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе,	Учатся передвигаться по дистанции различными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		Текущий

	<i>пройденного материала</i>			применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет» Комбинированный	24.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета времени)
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный	25.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы		Текущий
65	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный	1.03		Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают вы-	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию	Текущий

					носиливость, быстро- ту при проведении игры		педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	
66	Совершенствовани- е передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» <i>Комбинированный</i>	2.03		Выполняют упражнения с большим мячом; пов- торяют способы переда- чи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от пле- ча, сбоку, от плеча; вы- полняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	Учатся взаимодей- ствовать с партне- ром во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; органи- зовывать и прово- дить игры, соблюдая правила	Оказывают посиль- ную помощь и мора- льную поддержку сверстникам при выполнении учеб- ной задачи, объяс- няют ошибки и спо- собы их устранения		Текущий
67	Разучивание уп- ражнений с мал. мячами. Повторен- ие способов брос- ков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу» <i>Комбинированный</i>	4.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют спо- собы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»	Знакомятся как пра- вильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражне- ния с мал. мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками	Проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упор- ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще- нии со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделя- ют и формулируют познавательные цели; используют общие прие- мы решения поставлен- ных задач; планируют свои действия в соответ- ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Текущий
68	Совершенствовани- е навыков брос- ков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему» <i>Комбинированный</i>	9.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют брос- ки и ловлю малого мяча разными способами од- ной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	Учатся технически правильно бросать и ловить мал. мяч од- ной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодей- ствия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	правильность выполне- ния действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
69	Совершенствовани- е упражнений с бол. мячом. Раз- витие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение веде- ние мяча на мес- те. Игра «Собачка» <i>Комбинированный</i>	10.03		Повторяют ОРУ с боль- шим мячом; ведение мя- ча на месте; способы бросков в стену, выпол- няют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют си- лу броска при выпол- нении броска и лов- ли мяча в стену; уча- тся находить особен- ности в выполнении двигательных дейст- вий разными учени- ками	Раскрывают внут- реннюю позицию школьника; прояв- ляют дисциплини- рованность, трудо- любие и упорство в достижении постав- ленных целей	Ориентируются в разно- образии способов реше- ния задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий

	й							
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Зачет	11.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно стьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте)
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» Зачет	15.03		Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»				Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне» Комбинированный	16.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»	Закрепляют навыки выполнения бросков мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
73	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» Повторение пройденного	18.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками после ведения; повторяют передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»				Текущий

	<i>материала</i>							
74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» <i>Зачет</i>	29.03		Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; ведение мяча с изменением направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя технику выполнения; ведение мяча с изменением направления движения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах)
75	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» <i>Повторение пройденного материала</i>	30.03		Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым), с изменением направления движения; бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шагами; учатся выполнять остановку прыжком	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» <i>Комбинированный</i>	31.03		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и	Текущий
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных	1.04		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	Контроль за развитием двигательных качеств(броски набивного мяча).

	качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	контролировать технику своего выполнения и другими учениками			
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный	5.04		Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный	6.04		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
80	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо»	8.04		Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и кон-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый конт-	Текущий

	<i>Повторение пройденного материала</i>			правила и играют в игру «Выстрел в небо»	тролируя свои действия и действия соперника		роль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	
81	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол» <i>Комбинированный</i>	12.04		Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (отжимание).
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» <i>Комбинированный</i>	13.04		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» <i>Повторение пройденного материала</i>	15.04		Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку)

84	ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» Комбинированный	19.04		Повторяют ТБ при обучении элементам игры в футбол; выполняют ОРУ; повторяют технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии и по дуге; повторяют приседание; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
85	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом» Комбинированный	20.04		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение разными способами с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; выполняют приседание за 1 мин. На результат; повторяют правила и играют в игру «Слалом с мячом»	Учатся выполнять ведение мяча ногами различными способами; контролировать мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (приседание).
86	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд» Комбинированный	22.04		Выполняют ОРУ; повторяют технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; повторяют правила и играют в игру «Футбольный бильярд»	Учатся технике ведения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
87	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание	26.04		Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняют	Учатся технике передачи и приема мяча в паре; технически правильно выполнять элементы игры в футбол;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его	Текущий

	жонгирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам. Комбинированный			ют жонглирование мяча ногой; повторяют правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам	распределять роли игроков в команде		оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный	27.04		Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объясняют технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	29.04		Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» Комбинированный	4.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)

	<i>й</i>			игру «Дни недели»			партнера в общении и взаимодействии	
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	5.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)
92	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» Комбинированный	06.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»	Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
93	Промежуточная аттестация Зачет.	11.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств

94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный	12.05		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 1 мин)
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный	13.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный	17.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)
97	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого	18.05		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; пов-	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои	Текущий

	<p>старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>торяют технику высокого и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>	<p>технику низкого старта и стартового ускорения</p>	<p>нестандартных ситуациях</p>	<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия</p>	
98	<p>Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»</p> <p>Комбинированный</p>	20.05		<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>	<p>Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 30м)</p>
99	<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p>Комбинированный</p>	24.05		<p>Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>	<p>Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевают препятствия</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (челночный бег)</p>
100	<p>Совершенствование навыков бега</p>	25.05		<p>Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют</p>	<p>Учатся правильной постановке руки при</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют</p>	<p>Контроль двигательных</p>

	на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный			технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	качеств (метание на дальность)
101	Развитие выносливости и быстроты Комбинированный	27.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (бег 1000м)
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений	31.05		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 4 класса

Личностными результатами освоения, учащимися 4 класса 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 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 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;
- 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, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2) Содержание учебного предмета, 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 в 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; упражнения в равновесии.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 гимнастической перекладине: висы.

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.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

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

Броски: набивного мяча (1кг) разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23

5	Лыжная подготовка	16
	Итого	102

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		4 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,30	5,00	5,30
		д	5,00	5,40	6,30
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8

8	Подтягивание (кол-во раз)	м	6	4	3
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м			
		д	18	15	10
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	28
		д	28	25	23
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	м	7,00	7,30	8,00
		д	7,30	8,00	8,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 4 класс

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ уро-ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)								
1	ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выпонение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный	1.09-7.09		Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке; учатся сдавать рапорт; выполнять действия по образцу, строиться в шеренгу, колонну по росту, развивают двигательные качества в упражнениях утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.Игра «Ловишка». Комбинированный			Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий

3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный			Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения; закрепляют навык технически правильно: принимать положение высокого, среднего, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м ; челночный бег	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	8.09-14.09		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный			Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течении 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках; правильному	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий

					дыханию во время бега			
6	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный			Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течение 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». Комбинированный	15.09-21.09		Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в игру «Метатели»	Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность.			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру	Совершенствуют координационные способности, глазомер, силу броска при выполнении метания; учатся выполнять упражне-		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют	Контроль двигательных качеств (метание)

	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» <i>Комбинированный</i>			«Подвижная цель»	ния с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете <i>Комбинированный</i>			Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» <i>Комбинированный</i>	22.09-28.09		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Текущий
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта.			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дис-	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финиширо-	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на пони-	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с при-	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)

	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный			танции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	вать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжковые качества во время игры	мание причин успеха в учебной деятельности	мерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный	29.09-5.10		Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Оrientируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

				играют в игру «Море волнуется»	пекладине			
14	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» <i>Комбинированный</i>			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. <i>Комбинированный</i>			Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
16	Повторение прыжка в длину с	6.10-12.10		Выполняют упражнения с гимнастической пал-	Учатся технически правильно выпол-		Самостоятельно выделяют и формулируют цели	Текущий

	разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ноги на весу» Комбинированный			кой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	нять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» Комбинированный			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастическом мате на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	Контролируют способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)
18	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный			Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками		Контроль двигательных качеств (отжимание)

19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	13.10-19.10		Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ногое сохраняя равновесие, учатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (прыжок в высоту с разбега)
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под пре-	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (приседание)

				пятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»				
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» Комбинированный	20.10-28.10		Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал.мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость; глазомер и точность в метении в цель	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
23	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный			Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку и упражнения для осанки; развивают глазомер в метании в цель; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			Текущий
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)								
25	Правила поведения	7.11-		Знакомятся с правилами	Знакомятся с ТБ на	Понимают значение	Выделяют и формулируют	Текущий

	<p>ния в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»</p> <p>Комбинированный</p>	13.11		<p>поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»</p>	<p>уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров;; повторяют «хвататы»; знакомятся с дыхательными упражнениями по методике А.Стрельниковой</p>	<p>знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>ют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
26	<p>Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»</p>	<p>Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий
27	<p>Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»</p>	<p>Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; приходиться в исходное положение после кувырка для выполнения следующего</p>			Текущий

28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	14.11-20.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»	Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Контроль техники выполнения (кувырок вперед)
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)

	Комбинированный			правила и играют в игру «Кот и мышь»			речь для регуляции своего действия	
31	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	21.11-27.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание различными способами, гимнастическое упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гимнастическую стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения («мост»)
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на пози-	Текущий

	<i>й</i>			равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»			цию партнера в общении и взаимодействии	
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный	28.11-4.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и две колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся выполнять: строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; контролировать свои действия и наблюдать за действиями других	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль выполнения (строевые упражнения)
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навы-			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют	Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад; выполняют упражне-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении	Текущий

	ков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	ния акробатики со страховкой друг друга, соединять упражнения акробатики	целей	упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	5.12-11.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (кувырок назад)
38	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о	Текущий

				игру «Жмурки»			распределении функций и ролей в совместной деятельности	
39	Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене играют в игру «Жмурки»	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим. скамейки; учатся координировать работу рук и ног при выполнении перелезания через препятствие			Текущий
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	12.12-18.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувурки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувурков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращения обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладные упражнения гимнастики ползанье «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваю-	Текущий

	<i>й</i>						тся о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «по-пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанья по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполнения лазанья и перелезание через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (ползание «по-пластунски» и перелезание через препятствие)
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	19.12-25.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (кувырок в сторону)
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый конт-	Текущий

	с домом» Комбинированный			комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять		роль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»				
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Зачет	26.12-30.12		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация)
47	Совершенствование ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли» Комбинированный			Выполняют ОРУ с веревочкой; выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафетах; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований и игр	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно сть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются	Текущий

	<i>й</i>						на позицию партнера в общении и взаимодействии	
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Учатся совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			Текущий
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. <i>Комбинированный</i>	12.01-18.01		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегива-	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют	Текущий

	«Перестрелка» <i>Повторение пройденного материала</i>			ют; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
51	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход, координировать работу рук и ног; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

52	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» <i>Комбинированный</i>	19.01-25.01		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Закрепляют навык движения на лыжах одновременным одношажным ходом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
53	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
54	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем	Учатся корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции			Текущий

	Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Комбинированный			«елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
55	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дольше прокатится» Комбинированный	26.01-1.02		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полулесенкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
56	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. Комбинированный			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног; правильно дышать и распределять силы			Текущий

57	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции ; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты и торможение на лыжах разученными способами; технически правильно применять на дистанции одновременные хода	Проявляют положительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
58	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» <i>Комбинированный</i>	2.02-8.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода;проходят по дистанции чередуя лыжные хода;играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся проходить по дистанции чередуя лыжные хода; держать дистанцию; выполнять обгон; играть соблюдая правила безопасности	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км <i>Повторение</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы			Текущий

	<i>пройденного материала</i>			дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	на больших дистанциях			
60	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять лыжные хода в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. Комбинированный	9.02-15.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах передвигаются по дистанции 2.5км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		Текущий

	<i>Повторение пройденного материала</i>			2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные ходы, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		и взрослыми		
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета времени)
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. <i>Комбинированный</i>	16.02-22.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы		Текущий
65	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать коор-	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; испо-	Текущий

	с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный			большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	динационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	ной деятельности и формирование личностного смысла учения	лзуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	
66	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал-садись», «Охотники и утки» Комбинированный			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		Клнтроль техники выполнения (передачи мяча в парах на месте)
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» Комбинированный	24.02-2.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»	Закрепляют навык правильного выполнения бросков и ловли малого мяча одной и двумя руками; учатся выполнять упражнения с мал.мячами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют	Текущий
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют	Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль	речь для регуляции своего действия	Текущий

	Комбинированный			броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	результата		
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; участвуют в нахождении отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
70	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу» Зачет	3.03-12.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте)
71	Совершенствование ведения мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют прави-				Текущий

				ла и играют в игру «Ловишки с мячом»				
72	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» <i>Зачет</i>			Выполняют ОРУ; изучают и выполняют передвижения баскетболиста в игре, повороты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»	Знакомятся с передвижениями в игре; учатся выполнять повороты; закрепляют навык ведения мяча в движении разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)
73	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне» <i>Повторение пройденного материала</i>	13.03-19.03		Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передвижения баскетболиста в игре; ведение, остановка в два шага, повороты на месте с мячом в руках, передача партнеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»				Текущий
74	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ОРУ; повторяют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»	Закрепляют навыки бросков в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
75	Совершенствование баскетбольных упражнений с			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах в движении и вы-	Учатся выполнять передачу мяча в парах контролируя	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упор-	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии	Контроль техники выполнения

	мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» Повторение пройденного материала			полняют на оценку; бросок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	технику; развивают глазомер	ство в достижении поставленных целей	способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	(ведение мяча в движении)
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами» Комбинированный	20.03-24.03		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	Текущий
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Контроль за развитием двигательных качеств(броски набивного мяча).
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча,			Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения;	Учатся самостоятельно организовывать и проводить	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упор-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	Текущий

	броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный			разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину	разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	ство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный	3.04-9.04		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

80	<p>Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»</p>	<p>Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии</p>	Текущий
81	<p>Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»</p> <p>Зачет</p>			<p>Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»</p>	<p>Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия</p>	Контроль двигательных качеств (отжимание).
82	<p>Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»</p> <p>Комбинированный</p>	10.04-16.04		<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>	<p>Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и</p>	Текущий

							ролей в совместной деятельности	
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» <i>Повторение пройденного материала</i>			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку)
84	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»	Учатся правильно принимать стойку волейболиста; принимать и передавать мяч снизу с верха; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
85	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучения упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасыванием; прием	17.04-23.04		Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и пере-	Учатся технически правильно выполнять верхнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют	Текущий

	сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» Комбинированный			дают после набрасывания партнером играют в «Пионербол»	правила игры		ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
86	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выполнять нижнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (приседание).
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»	Учатся технике нижней прямой подачи; закрепляют элементы волейбола.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с	24.04-30.04		Повторяют ТБ на уроках легкой атлетике; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предме-	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмо-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правиль-	Контроль двигательных качеств (подтягивание на

	<p>места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>та; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»</p>	<p>места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость</p>	<p>циями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>ность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>перекладине)</p>
89	<p>Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	<p>Текущий</p>
90	<p>Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Знакомятся с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах. выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»</p>	<p>Получают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способны их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)</p>

91	<p>Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.</p> <p>Комбинированный</p>	1.05-7.05		<p>Знакомятся со способами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками</p>	<p>Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)</p>
92	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>	<p>Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (гибкость)</p>
93	<p>Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега</p>			<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»</p>	<p>Развивают мышцы пресса, закрепляют навык поднятия туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итогов-</p>	<p>Текущий</p>

	способом «перешагивание». Игра «Космонавты» Комбинированный				взаимодействия с игроками при проведении игры		вый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный	8.05-14.05		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 1 мин)
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой; выполняют прыжки; выполняют броски мал. мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмо-		Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)

	Комбинированный			и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»		циями при общении со сверстниками		
97	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	15.05-21.05		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двига-			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают пра-	Контроль двигательных качеств (челночный бег)

	тельных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	нестандартных ситуациях	вильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный	22.05-26.05		Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (метание на дальность)
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (бег 1000м)
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, коор-			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения;	Учатся выполнять задания для развития силы, выносли-	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вно-	Текущий

	динации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	востости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	сят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности
--	--	--	--	--	---	---	--