

**МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
Пронского района Рязанской области**

<p align="center">«Рассмотрено» Руководитель МО: Королькова Т.Г./_____/</p> <p>Протокол №____ от</p> <p>« ____ » _____ 20 ____ г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «Октябрьская СОШ»: Лихоткина Т.М. /_____/</p> <p>« ____ » _____ 20 ____ г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МОУ «Октябрьская СОШ» Афлаторлы А.С. /_____/</p> <p>Приказ № ____ от</p> <p>« ____ » _____ 20 ____ г.</p>
---	---	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Игишева Сергея Александровича**

**Физическая культура, 1-4 класс**

**2018 -2019 учебный год**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программ разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта НОО и ориентирована на комплексную программу программу физического воспитания 1-11 классы. Автором - составителем которой являются в.И.Лях и А.А.Зданевич, издательство «Просвещение», Москва – 2014г.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода

- учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## Содержание тем учебного 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, хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.

#### ***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, от плеча.

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

#### ***Лыжные гонки***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Акробатические 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.

Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки: ходьба елочкой, боком, с подседанием, переступанием через мячи, с высоким махом (прямым и боковым шагом).

### ***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, с места, с разбега.

### ***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».

**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, пионербол. 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, пионербол. 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 вперед в плотной группировке, 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:* передвижения и повороты на гимнастическом бревне, рейке гимнастической скамейки.

##### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, с места толчком с двух ног. Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег 3х10м/сек, бег в лабиринте, метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель, толкание медбольного мяча из-за головы, от плеча, от груди, комбинированные эстафеты.

##### ***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».

*Пионербол:* 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 – XX1 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, пионербол, настольный теннис 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.

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание», с места, в длину с разбега.

*Низкий старт. Бег- 30 м/сек. Челночный бег 3x10 м/сек, Длительный бег. Метание малого мяча на дальность и точность в вертикальную цель. Толкание набивного мяча от плеча, из-за головы, от груди. Бег в лабиринте. Эстафетный бег.*

*Стартовое ускорение. Финиширование. Поворотный шаг в челночном беге.*

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный 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»).

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

## ***Требования к уровню подготовки обучающихся***

### **1 класс**

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

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

## 2 класс

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

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные 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, сек	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

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

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, пионербол, настольный теннис
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

#### 4 класс

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

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, пионерболу, настольному теннису, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при

построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## 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
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

## Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть ( 24 часа)</b>									
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>									
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» <b>Вводный.</b>			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». <b>Изучение нового материала.</b>			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			Повторяют построение в шеренгу, колонну,	Выполняют организующие	Понимают значение физического разви-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают	Контроль двигательных	



	строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». <b>Комбинированный</b>			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»	строевые команды и приемы, разминку, бег с высокого старта и бег на скорость.	тия 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	учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.	качеств ( бег 30м.)	
4	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» <b>Комбинированный</b>			Выполняют задания в ходьбе для стопы и бега, 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». <b>Изучение нового материала.</b>			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 значения физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения			Знакомятся с ролью и значением уроков физкультуры для укрепления здоровья, выполняют строевые упражнения: повороты,	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполнять строевые	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность,	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач,	Текущий	

	строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». <b>Комбинированный</b>			ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки»	упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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». <b>Комбинированный</b>			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 метание мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки». <b>Изучение нового материала.</b>			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			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» <b>Комбинированный</b>			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 разной функциональной направленности, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды		ляют 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». <b>Изучение нового материала.</b>			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 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 со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физиическое качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза». <b>Комбинированный</b>			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 взаимодей-		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	Текущий	

				ствия с игроками		и приходят к общему решению в совместной деятельности			
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики» <i>Изучение нового материала.</i>			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>			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			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	Запоминают как вести себя в спортивном зале, соблюдая ТБ, выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель,		Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; оценивают правильность выполнения действия,	Текущий	

	зайцы». <i>Изучение нового материала</i>			играют в игру «Охотник и зайцы»	взаимодействовать с игроками		адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров» <i>Изучение нового материала</i>			Разучивают строевые 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»	Учатся выполнять построения, расчет и перестроение, выполнять организующие строевые команды и приемы, правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени	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	
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>			Знакомятся со значением закаливания для здоровья и 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.			Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упраж-	Знакомятся с правилами выполнения упражнений с пред-	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели,	Текущий	

	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» <b>Комбинированный</b>			нения с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки часов»	метами, развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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		
18	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Разучивание игры «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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	Текущий	

							деятельности		
20	Разучивание ОРУ с обручем. Обуче-ние прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч» <i>Изучение нового материала.</i>			Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), разучивают 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	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; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
21	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч» <i>Комбинированный</i>			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>			Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки «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			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе; метание	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	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Текущий	

	в цель. Игра «Удочка» <i>Изучение нового материала.</i>			мал.мяча в цель; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	достижении поставленных целей	реализации; используют установленные правила в 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>			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 ситуации столкновения интересов приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	

**Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено**

**2 четверть (24 часа)**

**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</i>			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	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	Ориентируются 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	
----	---	--	--	--	--	---	--	---------	--



	<i>материала</i>			«Совушка»	подвижные игры, соблюдать правила игр и правила взаимодействия с игроками				
26	Объяснение особенностей выполнения упражнения гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле» <i>Изучение нового материала</i>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле»	Знакомятся с акробатическими элементами, 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	Ориентируются на активное 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, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
27	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» <i>Изучение нового материала</i>			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»	Развивают координационные способности, выполняя акробатические упражнения (кувырок вперед), учатся выполнять действия в круговой тренировке закрепляя учебный материал, учатся контролировать физическое состояние при выполнении круговой тренировки			Текущий	
28	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют,	Учатся выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя; выполнять акробатические упражнения, добываясь	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действия в соответствии с постав-	Текущий	

	Игра «Займи свое место» <i>Комбинированный</i>			повторяют кувырок вперед, повторяют правила и играют в игру «Займи свое место»	достижения конечного результата		ленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
29	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнения акробатики в разных сочетаниях. Разучивание игры «Кот и мышь» <i>Комбинированный</i>			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» <i>Комбинированный</i>			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.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате,	Учатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации,	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с	Текущий	

	Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» <b>Комбинированный</b>			разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс»	выполнять игровые упражнения по команде учителя, организовывать и проводить подвижные игры	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
32	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате,	Развивают координационные способности, силу и ловкость при выполне-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со свер-	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в	Текущий	

	стенке. Разучивание игры «Тараканчики» <i>Изучение нового материала</i>			разучивают что такое вис и способы вися на перекладине и гимнастической стенке и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Тараканчики»	нии висов и упражнений игры, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий на гимнастической стенке	стниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
35	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» <i>Комбинированный</i>			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» <i>Комбинированный</i>			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:			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равно-	Проявляют положительные качества личности и	Используют общие приемы решения поставленных задач, самос-	Текущий	

	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка» <i>Изучение нового материала</i>			гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змейка»	весии, соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	тоятельно выделяют и формулируют цели, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и 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» <i>Комбинированный</i>			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» <i>Повторение пройденного материала</i>			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 размин-			Разучивают и выполняют: упражнения с обру-	Учатся технике вращения обруча, зна-	Проявляют положительные качества	Самостоятельно формулируют проблемы; ори-	Текущий	

	ки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанье «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» <i>Изучение нового материала</i>			чем, вращение обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»	комятся с прикладным упражнением гимнастики ползанье «по-пластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ентируются 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		
41	Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» <i>Комбинированный</i>			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>			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, разви-	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	Текущий	

					вают гибкость выполняя упражнения «лодочка» и «кольцо»		своего действия		
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют упражнения на гибкость «лодочка», «кольцо»; разучивают и выполняют упражнение «полушпагат», повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	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 ее реализации; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
44	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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»			Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»				Текущий	
47	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. <i>Комбинированный</i>			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений.	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 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 упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. <i>Комбинированный</i>			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	

**Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено**

**3 четверть (27 часов)**

**Раздел программы №3 Лыжная подготовка. (13 часов)**

49	Обучение правилам безопасности			Знакомятся с правилами безопасного поведения	Узнают ТБ на уроках лыжной	Ориентируются на принятие и освоение	Выделяют и формулируют познавательные	Текущий	
----	--------------------------------	--	--	--	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---------	--



	в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. <b>Изучение нового материала</b>			на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	подготовки, организационные приемы переноса и надевания лыж	социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	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		
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. <b>Изучение нового материала</b>			Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают 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			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), присте-	Узнают правила поворотов переступанием на месте; учатся повороту переступанием вокруг пяток лыж,	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестан-	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Текущий	

	ступающим шагом в колонне. <b>Комбинированный</b>			гивают; разучивают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	выполняют повороты вправо и влево, соблюдают правила безопасного поведения на лыжах	дартных ситуациях	реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
52	Обучение технике скользящего шага. <b>Изучение нового материала</b>			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в 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	Учатся двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	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	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом <b>Повторение пройденного материала</b>			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	Знакомятся какие бывают способы передвижения на лыжах; учатся спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке в соответствии с правилами безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять 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; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	
54	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. <b>Комбинированный</b>			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	Знакомятся с правилами преодоления	Проявляют дисциплинированность,		Текущий	
55	Обучение подьему на лыжах			Получают лыжи и организованно выходят на				Текущий	

	<p>разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке. <b>Комбинированный</b></p>			<p>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 подъемна склон разными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>небольших склонов, встречающиеся на дистанции; учатся правильному подъему на лыжах разными способами, закрепляют спуск с небольшой горки</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
56	<p>Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. <b>Комбинированный</b></p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню 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</p>	<p>Знакомятся в каких случаях используется торможение падением; учатся выполнять торможение падением, соблюдая правила техники безопасности; развивают выносливость совершенствуя передвижение по дистанции скользящим шагом</p>			Текущий
57	<p>Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. <b>Изучение нового материала</b></p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим</p>	<p>Учатся движению на лыжах с палками: поочередно поднимая пятки лыж и прижимая носки, отталкиваются палками и продвигаются вперед; учатся координировать движения рук и ног</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>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; исполь-</p>	Текущий
58	<p>Совершенствова-</p>							

	<p>ние скользящего шага на лыжах с палками.</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>			шагом с палками			зуют речь для регуляции своего действия		
59	<p>Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают работу рук с палками во время подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользящим шагом с палками</p>	<p>Учатся правильно выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом, правильно отталкиваться и принимать правильное положение с палками во время спуска со склона; выполнять скольжение на одной лыже отталкиваясь правой и левой ногой с поочередным выносом рук</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>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</p>	Текущий	
60	<p>Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом с палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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</p>	<p>Знакомятся как выполняется движение на лыжах «змейкой»; учатся выполнять передвижения на лыжах с помощью палок разными способами; передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия</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	
61	<p>Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.</p> <p><b>Повторение</b></p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая),</p>	<p>Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время; выполнять</p>			Текущий	

	<i>пройденного материала</i>			пристегивают; проходят по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе	упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала				
<b>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)</b>									
62	Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» <i>Изучение нового материала</i>			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 играют в игру «Охотник и утки»	Узнают правила ТБ с мячом; как выполнять броски и ловлю большого мяча, учатся ловить большой мяч подбрасывая его вверх и ударяя об пол	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	
63	Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» <i>Повторение пройденного материала</i>			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»			Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают броски ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают	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	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Текущий	

	<i>Изучение нового материала</i>			правила и играют в игру «Вышибалы»		взрослыми	условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
65	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы» <i>Повторение пройденного материала</i>			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 ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки» <i>Комбинированный</i>			Выполняют общеразвивающие 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»	Учатся правильной технике броска и ловли мяча одной рукой; контролировать силу и высоту броска; попадать в цель, бросая мяч одной рукой	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; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
67	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» <i>Изучение нового материала</i>			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.			Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски				Текущий	

	Разучивание игры «Собачка» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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 признаки	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	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» <b>Изучение нового материала</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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;	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками			Текущий	

				повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»					
72	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу» <i>Изучение нового материала</i>			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» <i>Повторение пройденного материала</i>			Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»				Текущий	
74	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» <i>Комбинированный</i>			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 действий эстафет «Веселые старты». <b>Комбинированный</b>			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	
----	--	--	--	---	---	--	--	---------	--

**Результаты 3 четверти: из 75 плановых часов проведено**

**4 четверть (24 часа)**

**Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 часов)**

76	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» <b>Изучение нового материала</b>			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; 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	
77	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <b>Повторение пройденного материала</b>			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	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	

				«Перекинь мяч»					
78	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» <b>Изучение нового материала</b>			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. Игра «Горячая картошка» <b>Комбинированный</b>			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 картошка»	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).	
80 81	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ с хлопками; 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	
Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (18 часов)									
82	Повторение ТБ по			Выполняют различные	Совершенствуют на-	Проявляют положи-	Самостоятельно выде-	Текущий	

	<p>легкой атлетике. Совершенствован ие прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»</p>	<p>вык 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</p>	<p>тельные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>ляют 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</p>	
83	<p>Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствован ие прыжка в длину с места. Игра «Пустое место»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; 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>	Текущий
84	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с 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</p>	<p>Учатся выполнять прыжки 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 способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
85	<p>Совершенствование прыжка в длину с разбега.</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями;</p>	<p>Закрепляют подтягивание из виса лежа, развивают</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их</p>	Контроль двигательных качеств

	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» <b>Комбинированный</b>			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	силовые качества и выносливость; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении эстафет	сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	(подтягивание)	
86	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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	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	

				«Космонавты»					
88	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>			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, закрепляют навыки 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: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют поднятие 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 (поднятие туловища за 30 сек)	
90	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» <b>Изучение нового материала</b>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; 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	
91	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжков со скакалкой	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-		Текущий	

	<p>навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>разными способами; разучивают как выполняются прыжки со скакалкой в тройках( двое вращают, третий прыгает), делится на тройки и прыгают; разучивают правила и играют в игру «Кто сказал мяу»</p>	<p>правила безопасности</p>	<p>являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>		
92	<p>Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>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</p>	<p>Текущий</p>
93	<p>Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Выполняют ходьбу и 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»</p>	<p>Развивают скоростно-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</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>Текущий</p>
94	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолением</p>	<p>Учатся равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; развивают скоростно-</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 30м)</p>

	полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом» <b>Комбинированный</b>			ем полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом»	силовые качества во время различного бега	нестандартных ситуациях	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
95	Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется» <b>Комбинированный</b>			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	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	Текущий	
96	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 3-х мин; ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег до 3-х мин; учатся грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на дальность			Контроль двигательных качеств (метание на дальность)	
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» <b>Комбинированный</b>			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	Текущий	

	<b>ный</b>						партнера в общении и взаимодействии	
98	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы» <b>Комбинированный</b>			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.			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



## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2 класс

№ 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	21
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 26
5	Лыжная подготовка	16
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## 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 3x10 м (сек.)	м	9,8	10,2	10,6
		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

## Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть (24 часа)</b>									
<b>Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>									
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно», «воль-но». 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>	6.09		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 строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистан-	7.09		Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, принимают положение высокого старта и	Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в	Текущий	

	цию 30м. Игра «Салки с домом». <b>Комбинированный</b>			высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта	успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	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» <b>Комбинированный</b>	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». <b>Изучение нового материала.</b>	13.09		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 «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b>	14.09		Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	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	Текущий	

7	<p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками</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, 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</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)</p>	
8	<p>Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, ноги и руки в метании.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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</p>	<p>Текущий</p>	
9	<p>Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде</p>		<p>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</p>	<p>Контроль двигательных качеств (метание)</p>	

10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». <b>Комбинированный</b>		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» <b>Комбинированный</b>		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» <b>Комбинированный</b>		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 «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		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной	Текущий	

	спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». <b>Комбинированный</b>		задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	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		
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется» <b>Комбинированный</b>		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 спине, выполняют упражнение на пресс, 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	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 выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» <b>Комбинированный</b>		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, выполнять 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 гимнастическим инвентарем.		Выполняют упражнения с гимнастической палкой	Учатся соблюдать правила поведения и	Ориентируются на активное общение и	Самостоятельно выделяют и формулируют поз-	Контроль двигательных	

	<p>тической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>кой, 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</p>	<p>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.</p>	<p>взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>навательные 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</p>	<p>качеств (подтягивание из виса лежа)</p>	
17	<p>Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Повторяют упражнения 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»</p>	<p>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</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>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</p>	<p>Текущий</p>	
18	<p>Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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 выпол-</p>	<p>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</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</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>Текущий</p>	



				няют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»	отжимании				
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. <b>Комбинированный</b>			Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и 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)	
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» <b>Изучение нового материала.</b>			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»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; 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	Текущий	
21	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний»			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	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)	

	<b>Комбинированный</b>			приседание за 1 мин.					
22	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» <b>Изучение нового материала.</b>			Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «гачка», «сиамские близнецы», «три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера, технически правильно выполнять прыжок в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	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 прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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	
25	Броски и ловля мяча в парах. <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ в парах, повторяют броски и ловлю мяча в	Знать как выполняются броски и ловля мяча в	Развитие мотивов учебной деятельности и	Эффективно сотрудничают и способствуют	Текущий	

	<i>ный</i>			парах, разучивают подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	осознание личного смысла учения, развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков	продуктивной кооперации, управляют поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать), адекватно оценивать свои действия и действия партнёра		
26	Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу и сверху» <b>Комбинированный</b>			Разучивают разминку с мячами, повторяют технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу и сверху», повторяют игру «Вышибалы»	Знать как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу и сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	С достаточной полнотой выражать свои мысли, слушать и слышать друг друга, контролировать свою деятельность по конечному результату, бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу и сверху», играть в подвижную игру «Вышибала».	Текущий	
27	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо <b>Комбинированный</b>			Повторяют разминку с мячом, повторяют технику броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу и сверху», разучивают технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»		Слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу и сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Текущий	
<b>2 четверть (21 час)</b>									
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (21 час)</b>									
28	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Разви-			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; разучивают и выполняют вис углом; разучива-	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению	Текущий	

	<p>тие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>ют правила и играют в игру «Что изменилось»</p>	<p>«хваты» при выполнении «виса»; правильно по положению при выполнении виса углом</p>		<p>в совместной деятельности</p>		
29	<p>Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>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</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	
30	<p>Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<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	
31	<p>Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<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 правила и играют в игру «Посадка картофеля»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь 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 совместной деятельности, в том числе в ситуации</p>	Контроль техники выполнения (кувырок вперед)	

							столкновения интересов.		
32	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>			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»)	
33	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>			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»	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)	
34	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение»	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами; 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	
35	Развития равнове-			Выполняют ходьбу и бег	Учатся выполнять	Проявляют положи-	Ориентируются в разно-	Контроль	

	<p>сия в упражнениях «цапля», «ласточка».</p> <p>Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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>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>тельные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>образии 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>техники выполнения («мост»)</p>	
36	<p>Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<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 правила и играют в игру «Волк во рву»</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>	
37	<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веребочка под ногами»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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</p>	<p>Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать прыгучесть посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле своих решений, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	

38	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>		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	
39	Объяснение значения закалывания для укрепления здоровья и способы закалывания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>		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 самостоятельно подбирать методы и приемы закалывания; 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 контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
40	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>		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			
41	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической ска-		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате,	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить от-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмо-	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач;	Контроль техники выполнения (кувырок назад)	

	мейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>			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»	личительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	циями в различных нестандартных ситуациях	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		
42	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки» <b>Комбинированный</b>			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 осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, контролировать осанку; учатся распределять силы во время лазанья и перелезания; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	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	
43	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву» <b>Повторение пройденного материала</b>			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 кувырков 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	
44	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча.			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползание «по-пластунски»; пов-	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползание «по-пластунски»	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставлен-	Текущий	



	Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>			торяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	ситуациях	ной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
45	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют ползанье 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 (ползанье «попластунски» и перелезание через препятствие)	
46	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки» <b>Комбинированный</b>			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 выполнения (кувырок в сторону)	
47	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучи-			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнасти-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию	Текущий	

	вание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» <b>Комбинированный</b>			на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	ческую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	различных нестандартных ситуациях	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		
48	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» <b>Комбинированный</b>							Текущий	

### 3 четверть (30 часов)

#### Лыжная подготовка. Подвижные игры(16 часов)

49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» <b>Изучение нового материала</b>			Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно 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			Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжную тропу; строятся в шеренгу с	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; совершенствуют технику ступающего и сколь-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоя-	Текущий	

	<p>лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» <b>Комбинированный</b></p>			<p>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</p>	<p>зящего шага без палок.</p>		<p>тельно 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</p>		
51	<p>Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. <b>Комбинированный</b></p>			<p>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</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» <b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и организованно 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	<p>Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. <b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и организованно 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</p>	<p>Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</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; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>		
54	<p>Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при</p>		<p>Получают лыжи и организованно 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</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять подъем и спуск на лыжах; корректировать технику движения на лыжах; двигаться скользящим шагом со средней скоростью.</p>			Текущий	

	движении скользящим шагом. <b>Комбинированный</b>			игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу					
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. <b>Изучение нового материала</b>			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; 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	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом <b>Повторение пройденного материала</b>			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	<p>Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>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</p>	<p>Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; применять торможение падением на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</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; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий	
58	<p>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»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>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</p>	<p>Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон</p>			Текущий	
59	<p>Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени»</p> <p><b>Повторение пройденного</b></p>		<p>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.;</p>	<p>Учатся координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом; распределять силы на больших дистанциях</p>	<p>Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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; до-</p>	Текущий	

	<i>материала</i>			играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			говариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
60	Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе <b>Комбинированный</b>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. 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			
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. <b>Комбинированный</b>			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 хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем			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,	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	

	темпе <b>Повторение пройденного материала</b>			применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу					
<b>63</b>	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени <b>Повторение пройденного материала</b>			Получают лыжи и палки, организованно выходят 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	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 1000м без учета времени)	
<b>64</b>	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» <b>Комбинированный</b>			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	
<b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)</b>									
<b>65</b>	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»			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;	Текущий	



	<b>Комбинированный</b>						принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия		
66	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» <b>Комбинированный</b>			Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «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		Текущий	
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» <b>Изучение нового материала</b>			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 правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	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» <b>Комбинированный</b>			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 ведение мяча на месте. Игра «Собачка» <b>Комбинированный</b>			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; уча- тся находить отличительные особенности 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	Текущий	

							интересов		
70	Совершенствовани е ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» <i>Зачет</i>			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении 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	Совершенствовани е ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» <i>Зачет</i>			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>			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 материала</i>			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 играют в игру «Мяч по кругу»				Текущий	

74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» <i>Зачет</i>			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 ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» <i>Повторение пройденного материала</i>			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» <i>Комбинированный</i>			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 деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	Текущий	
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных			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		Контроль за развитием двигательных качеств( броски набивного мяча).	

	качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <b>Комбинированный</b>			парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	контролировать технику своего выполнения и другими учениками			
78	Совершенствование разученных ранее ОРУ.Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты» <b>Комбинированный</b>			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

**Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено**

**4 четверть (24 часа)**

**Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)**

79	Повторение ТБ с мячом.Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <b>Изучение нового материала</b>			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. Разучива-			Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами ; правильно ставить руки при бросках и ловле	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;	Текущий

	ние игры «Выстрел в небо» <b>Изучение нового материала</b>			плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»	мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника		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		
81	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» <b>Изучение нового материала</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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. Игра «Пионербол» <b>Повторение пройденного материала</b>			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	Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку)	

							деятельности		
84	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Изучение нового материала</b>			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 катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» <b>Изучение нового материала</b>			Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают 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	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучи-			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед;	Учатся технике передачи и приему мяча в паре; технически правильно выполнять элементы	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его за-	Текущий	

	вание игры в мини футбол по упрощенным правилам. <i>Изучение нового материала</i>			разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам	игры в футбол; распределять роли игроков в команде	ситуациях	вершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
<b>Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)</b>									
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>			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 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>			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; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	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. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие	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; ориен-	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	

	«Кто дальше прыгнет» <b>Комбинированный</b>			барьеры во время бега; выполняют эстафету			тируются на позицию 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. <b>Комбинированный</b>			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 строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; повторяют как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют его; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют 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, 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 (гибкость)	
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств:			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; выполняют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру	Закрепляют отжимание от пола; развивают мышцы пресса, закрепляют навык поднятия туловища из положения лежа на спине; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведе-	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 конт-	Контроль двигательных качеств (отжимание)	



	отжимание от пола. Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>			«Космонавты»	нии игры		роль; 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» <b>Комбинированный</b>			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 скоторость, 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 скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; 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» <b>Комбинированный</b>			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	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)	

				мяу»					
97	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>			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 техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучивают и 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 двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» <b>Комбинированный</b>			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			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют мета-	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые	Контроль двигательных качеств (метание на дальность)	

	<p>мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>ние мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>	<p>использовать технику метания мяча выполня метание на результат</p>	<p>являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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>		
101	<p>Развитие выносливости и скорости в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>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</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег 1000м без учета времени)</p>	
102	<p>Развитие внимания, ловкости, скорости, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы</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>Текущий</p>	



## 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	21
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 26
5	Лыжная подготовка	16
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## 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 3x10 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 (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		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
		д	40	38	36
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть ( 24 часа)</b>									
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>									
1	ПравилаТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки» <i>Комбинированный</i>	4.09		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией комплекса утренней зарядки; 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 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». <i>Комбинированный</i>	6.09		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	7.09		Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в	Текущий	

	в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом». <b>Комбинированный</b>			высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	упражнения принимают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта	результата	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	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» <b>Комбинированный</b>	11.09		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». <b>Комбинированный</b>	13.09		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». <b>Комбинированный</b>	14.09		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 физкультур у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b>			Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки»	Учатся выполнять упражнения, добывая конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	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. Обучение метанию мал. мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». <b>Изучение нового материала</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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 физичес-			Знакомятся с взаимосвязью физических упраж-	Учатся равномерно распределять свои	Ориентируются на доброжелательное	Ориентируются в разнообразии способов реше-	Контроль двигательных	

	ких упражнений с трудовой деятельностью. Развитие выносливости в медленном беге в течение 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете <b>Комбинированный</b>			нений с трудовой деятельностью; выполняют 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	силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ния 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	качеств (бег на выносливость)	
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимо-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную	Текущий	

	<p>координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»</p>	<p>действия с игроками</p>	<p>при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>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</p>		
14	<p>Повторение построений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>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</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>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</p>	<p>Текущий</p>	
15	<p>Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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; изучают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>	<p>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.</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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</p>	<p>Контроль двигательных качеств (подъем туловища)</p>	
16	<p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой.</p>			<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для</p>	<p>Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, испо-</p>	<p>Контроль двигательных качеств</p>	

	Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. <b>Комбинированный</b>			стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой	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.	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	льзуют 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	(подтягивание из виса лежа)	
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» <b>Комбинированный</b>			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 прыжок, 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» <b>Комбинированный</b>			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><b>Комбинированный</b></p>			<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><b>Комбинированный</b></p>			<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 ноге 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><b>Комбинированный</b></p>			<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» <b>Комбинированный</b>			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. <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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	
25	Ведение мяча <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ с мячом, совершенствуют технику ведения мяча, повторяют подвижную игру «Подвижная цель», выполняют эстафеты с ведением и бросками	Совершенствуют технику ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Знать правила подвижной игры «Подвижная цель»	Слушать и слышать друг друга, полно и точно выражать свои мысли, уметь управлять эмоциями, при общении со	Формулируют учебные задачи вместе с учителем, развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о	Текущий	

				мяча в баскетбольное кольцо		сверстниками и взрослыми, уметь выполнять ведение мяча, броски в баскетбольное кольцо, уметь играть в подвижную игру «Подвижная цель» и эстафеты	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе., чувство коллективизма и ответственности за результат		
26	Веселые старты <b>Комбинированный</b>			Разучивают разминку в движении, совершенствуют ведение мяча, броски в баскетбольное кольцо, передачи мяча пройденными способами в эстафетах	Совершенствуют технику владения баскетбольным мячом.				
27	Подвижные игры <b>Комбинированный</b>			Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 игр по желанию учащихся, подведение итогов четверти	Знать как выбирать подвижные игры, правила этих игр, как подводят итоги четверти	Слушать и слышать друг друга, уметь управлять эмоциями в процессе игр, развивать чувство сотрудничества со сверстниками и со взрослыми			
<b>2 четверть (21 час)</b>									
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (21 час)</b>									
28	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» <b>Комбинированный</b>			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом;повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении виса углом	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют 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	Текущий	
29	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники пере-			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, разучивают	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выпол-	Проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют	Текущий	

	катов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» <b>Комбинированный</b>			правилат и играют в игру «Увертывайся от мяча»	нять перекааты, соблюдать правила поведения и предупреждения травмы взаимодействия с игроками	и взрослыми	ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
30	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра «Мышеловка» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, 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	
31	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля» <b>Комбинированный</b>			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 правила и играют в игру «Посадка картофеля»	Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добываясь конечного результата	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, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Контроль техники выполнения (кувырок вперед)	
32	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>			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»)	



33	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>			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)	
34	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гимнастические 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	
35	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» <b>Комбинированный</b>			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 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»)	
36	Ознакомление с видами физических			Знакомятся с видами физ.упражнений: подво-	Учатся делить упражнения на подводя-	Проявляют дисциплинированность,	Самостоятельно выделяют и формулируют цели	Текущий	

	ких упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» <b>Комбинированный</b>			дящие, 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»	щие, подготовительные, общеразвивающие и применяют их в учебной деятельности; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
37	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» <b>Комбинированный</b>			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	Оrientируются 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	
38	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>			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)	

39	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>			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, соединяют 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	
40	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>			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; находят 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)	
41	Повторение ходьбы по узкой рейке гим.скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» <b>Комбинированный</b>			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	Текущий	

							ролей в совместной деятельности		
42	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву» <b>Повторение пройденного материала</b>			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	
43	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение 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	
44	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют ползанье 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 выполняя 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 техники выполнения (ползанье «попластунски» и перелезание через препятствие)	
45	Совершенствование			Выполняют ходьбу и	Развивают ловкость,	Ориентируются на	Самостоятельно выделя-	Контроль	

	<p>ние упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гим. скамейки; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>	<p>координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим. скамейки; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины</p>	<p>активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>ют 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</p>	<p>техники выполнения (кувырок в сторону)</p>	
46	<p>Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки».</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>							Текущий	
47	<p>Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупшпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>	<p>Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объясняют технику выполнения комбинации, находят ошибки и их исправлять</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>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</p>	Текущий	
48	<p>Развитие двигательных качеств посредством акроба-</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-</p>				Текущий	

	<p>тических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>			<p>ком мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупшпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»</p>				
--	---	--	--	--	--	--	--	--

### 3 четверть (30 часов)

#### Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)

49	<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, 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</p>	<p>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.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>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</p>	Текущий
50	<p>Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по</p>	<p>Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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</p>	Текущий

				лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			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 <b>Комбинированный</b>			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. <b>Комбинированный</b>			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 в школу	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	

53	<p>Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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 движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</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; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>		
54	<p>Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.Игра « Кто дольше прокатится».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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 дольше прокатится»; проходят дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>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</p>			Текущий	
55	<p>Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные ходы, технику поперемен-</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать</p>	<p>Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплини-</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию</p>	Текущий	



	<i>ный</i>			ного 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	интервал при передвижении на лыжах	рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом <b>Комбинированный</b>			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 <b>Комбинированный</b>			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	<p>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»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирования личности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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</p>	Текущий	
59	<p>Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км</p> <p>Игра «Охотники и олени»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>			<p>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 «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях</p>			Текущий	
60	<p>Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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,</p>	<p>Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивать выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние</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; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>		

				возвращаются в школу					
61	<p>Повторение передвижения на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. <b>Комбинированный</b></p>			<p>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</p>	<p>Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляются своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий	
62	<p>Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе <b>Повторение пройденного материала</b></p>			<p>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, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>		Текущий	
63	<p>Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет» <b>Комбинированный</b></p>			<p>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,</p>	<p>Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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; договаривают-</p>	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета времени)	

	<i>ный</i>			очищают от снега, возвращаются в школу			ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» <b>Комбинированный</b>			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	
<b>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)</b>									
65	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» <b>Комбинированный</b>			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 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 передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» <b>Комбинированный</b>			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «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		Текущий	
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упор-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	Текущий	

	способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу» <b>Комбинированный</b>			малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»	малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками	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; оценивают		
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; 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	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Собачка» <b>Комбинированный</b>			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; 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	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» <b>Зачет</b>			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 ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой),				Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)	

	мячом» <i>Зачет</i>			со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»					
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне» <i>Комбинированный</i>			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» <i>Повторение пройденного материала</i>			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	
74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведения мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» <i>Зачет</i>			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 ведения мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок			Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым), с изменением направления движения; бросок в	Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шагами; учатся выполнять остановку	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 услови-	Текущий	

	в кольцо. Игра «Вышибалы» <b>Повторение пройденного материала</b>			кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	прыжком		ями ее реализации; используют установленные правила в контроле спора решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» <b>Комбинированный</b>			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 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» <b>Комбинированный</b>			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	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	Контроль за развитием двигательных качеств( броски набивного мяча).	
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие скорости, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом <b>Комбинированный</b>			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	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	

				учебного материала				
<b>4 четверть (24 часа)</b>								
<b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)</b>								
<b>79</b>	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <b>Комбинированный</b>			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
<b>80</b>	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» <b>Повторение пройденного материала</b>			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 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
<b>81</b>	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>			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).



	<i>ный</i>								
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Повторение пройденного материала</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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			Выполняют ОРУ; повто-	Учатся выполнять	Проявляют дисцип-	Используют общие прие-	Контроль	

	ние ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом» <b>Комбинированный</b>			ряют 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»	ведение мяча ногами различными способами; контролируют мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног	линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	мы 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	двигательных качеств (приседание).	
86	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд» <b>Комбинированный</b>			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 жонглирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам. <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняют жонглирование мяча ногой; повторяют правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам	Учатся технике передачи и приема 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	
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)</b>									
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра			Повторяют ТБ на уроках легкой атлетике; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют подтягивание на перекладине из поло-	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объясняют технику прыжка в длину с места, анализировать и нахо-	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	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)	

	«Пустое место» <b>Комбинированный</b>			жения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	дять ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость		партнера в общении и взаимодействии	
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			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»	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 (прыжок в длину с места)
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. <b>Комбинированный</b>			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 гимнастичес-	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и	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)

				кими палками	исправляют ошибки				
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>			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»	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 (гибкость)	
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>			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	
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднятие 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 (поднятие туловища за 1 мин)	
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют 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	

	скалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел» <b>Комбинированный</b>			скалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	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 скалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скалкой; повторяют прыжки со скалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скалкой 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 скалкой 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 старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>			Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого 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 раз-			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;	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и уме-	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достиже-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)

	витиём двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>			повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	ния различными способами в различных условиях	нии поставленных целей	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» <b>Комбинированный</b>			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. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» <b>Комбинированный</b>			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	Оrientируются на доброзжелательное 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 развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» <b>Комбинированный</b>			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,			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общераз-	Учатся выполнять задания для разви-	Оrientируются на доброзжелательное	Самостоятельно выделяют и формулируют поз-	Текущий	

	<p>быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>вающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>тия силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений</p>	<p>взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>навательные 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>		

## 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
	<b>Итого</b>	<b>102</b>



## 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 3x10 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

## Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть ( 24 часа)</b>									
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>									
1	ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выпонение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» <i>Комбинированный</i>	3.09		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; прыжках в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.Игра «Ловишка». <i>Комбинированный</i>	4.09		Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; 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	Разучивание специальных беговых	6.09		Повторяют построение в шеренгу,сдачу рапорта,	Выполняют организующие строевые	Ориентируются на понимание причин	Самостоятельно ставят, формулируют и решают	Текущий	

	упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». <b>Комбинированный</b>			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»	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	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	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Игра «Гуси-лебеди» <b>Комбинированный</b>	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	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». <b>Комбинированный</b>	11.09		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 дыханию во время бега	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	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в	13.09		Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали,	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	

	строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b>			повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	являют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». <b>Комбинированный</b>			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. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» <b>Комбинированный</b>			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»	Совершенствуют координационные способности, глазомер, силу броска при выполнении метания; учатся 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)	
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и крово-			Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявля-	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни,	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)	

	<p>обращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете <b>Комбинированный</b></p>			<p>как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями</p>	<p>величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>ют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>		
10	<p>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» <b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой тем-па; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>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</p>	Текущий	
11	<p>Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» <b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>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</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>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</p>	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	
12	<p>Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания,</p>			<p>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;</p>	<p>Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении</p>	Текущий	

	мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». <b>Комбинированный</b>			повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»		сверстниками и взрослыми	упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» <b>Комбинированный</b>			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	
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» <b>Комбинированный</b>			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 гимнас-			Выполняют упражнения с гимнастической пал-	Учатся соблюдать правила поведения и	Ориентируются на активное общение и	Самостоятельно выделяют и формулируют поз-	Контроль двигательных	

	<p>тической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. <b>Комбинированный</b></p>			<p>кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой</p>	<p>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.</p>	<p>взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>навательные 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</p>	<p>качеств (подтягивание из виса лежа)</p>	
16	<p>Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств . Игра «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b></p>			<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»</p>	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>Текущий</p>	
17	<p>Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» <b>Комбинированный</b></p>			<p>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 гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»</p>	<p>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</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>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</p>	<p>Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)</p>	

18	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. <i>Комбинированный</i>			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» <i>Комбинированный</i>			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» <i>Комбинированный</i>			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 деятельно-			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие	Развивают выносливость, ловкость и координацию при вы-	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществле-	Контроль двигательных качеств	



	сти на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» <b>Комбинированный</b>			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.; играют в игру «Вороны и воробьи»	полнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ния; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	(приседание)	
22	Совершенствование упражнений в парах; метание мал. мяча в цель. Игра «Чехарда» <b>Комбинированный</b>			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 метании 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. <b>Комбинированный</b>			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 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, быстроты в эстафетах «Веселые старты» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом,	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного			Текущий	

				прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	материала, соблюдая правила безопасности				
25	Ведение мяча. Повторение и закрепление ранее изученного материала			Разучить разминку с мячом. Повторить различные варианты ведения мяча. Подвижная игра «Штурм»	Учатся выполнять разминку с мячами, Закрепляют различные варианты ведения мяча. Играют в подвижную игру «Штурм»	Обеспечивают бесконфликтную совместную работу, осознают свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Текущий	
26	Броски и ловля мяча в парах <i>Комбинированный</i>			Повторить разминку с мячами, повторить технику бросков и ловли мяча в парах, разучить подвижную игру «Защита стойки»	Повторяют выполнение разминки с мячами, технику бросков и ловли мяча. Играют в подвижную игру «Защита стойки»	Обеспечивают бесконфликтную совместную работу, осознают свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
27	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скорости в эстафетах «Веселые старты» <i>Комбинированный</i>			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	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		

**2 четверть (24 часа)**

**Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)**

28	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» <i>Комбинированный</i>			Знакомятся с правилами 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»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров; повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями по методике А.Стрельниковой	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Выделяют и формулируют 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	Текущий	
	29	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» <i>Комбинированный</i>		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»	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	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	
								Текущий	
30	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» <i>Комбинированный</i>			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»	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; приходить в исходное положение после кувырка для выполнения следующего				
31	Совершенствование			Выполняют ходьбу и бег	Учатся технически	Ориентируются на	Самостоятельно ставят,	Контроль	

	ние упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» <b>Комбинированный</b>			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»	правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	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.	техники выполнения (кувырок вперед)	
32	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>			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»)	
33	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>			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)	
34	Совершенствование лазание по наклонной гимнасти-			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>ческой скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка».</p> <p>Игра на внимание «Класс»</p> <p><b>Комбинированный</b></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 «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»</p>	<p>ными способами с переходом на гим. стенку; 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>		
35	<p>Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</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 самоанализ 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>	
36	<p>Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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 рву»</p>	<p>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>	
37	<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на</p>	<p>Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно под-</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, догово-</p>	<p>Текущий</p>	

	стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» <b>Комбинированный</b>			гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	бирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	риваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
38	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>			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)	
39	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>			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 друг 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	
40	Развитие равновесия и координации			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-	Учатся технически грамотно выполнять	Проявляют положительные качества	Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-	Контроль техники	

	движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>			ния 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»	упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ются 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	выполнения (кувырок назад)	
41	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнениями 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	
42	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» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнениями 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	
43	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие коор-			Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершен-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и усло-	Текущий	

	динационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» <b>Повторение пройденного материала</b>			разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	шенствуют навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	виями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия		
44	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>			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	
45	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют ползанье 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 выполняя 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 техники выполнения (ползанье «попластунски» и перелезание через препятствие)	
46	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка»,	Учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудо-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-	Контроль техники выполнения (кувырок в сторону)	



	в сторону. Игра «Салки-выручалки» <i>Комбинированный</i>			«кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	спины	любие и упорство в достижении поставленных целей	ния в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия		
47	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» <i>Комбинированный</i>			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	
48	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» <i>Зачет</i>			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)	

### 3 четверть (30 часов)

#### Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)

49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование			Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с	Текущий	
----	--	--	--	---	---	---	--	---------	--

	<p>движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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</p>	<p>лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.</p>	<p>личностного смысла учения</p>	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия</p>		
50	<p>Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>			<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу 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</p>	<p>Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>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</p>	Текущий	
51	<p>Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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,</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход, координировать работу рук и ног; 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</p>	Текущий	

				возвращаются в школу			взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
52	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» <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 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 тем-пе. <b>Комбинированный</b>			«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» <b>Комбинированный</b>			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», «полуелочкой»; 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. <b>Комбинированный</b>			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>			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 пройденного материала</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 дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях			Текущий	
60	Совершенствование			Получают лыжи и пал-	Учатся технически	Проявляют дисцип-	Используют общие прие-		

	ние передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе <b>Комбинированный</b>			ки, организовано 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	правильно выполнять лыжные хода в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	мы 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 передвижения на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. <b>Комбинированный</b>			Получают лыжи и палки, организовано 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 <b>Повторение пройденного материала</b>			Получают лыжи и палки, организовано выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. 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 скорос-			Получают лыжи и пал-	Учатся правильно	Проявляют дисцип-	Самостоятельно выделя-	Контроль	

	тно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. <i>Комбинированный</i>			ки, организовано 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	называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ют 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	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>			Получают лыжи и палки, организовано 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		
<b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)</b>										
65	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» <i>Комбинированный</i>			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 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			Выполняют упражнения	Учатся взаимодей-	Оказывают посиль-		Клнтроль		

	вание передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал- садись», «Охотники и утки» <b>Комбинированный</b>			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»	ствовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	ную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		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» <b>Комбинированный</b>			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» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; 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	речь для регуляции своего действия	Текущий	
69	Совершенствование упражнений с б/бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Собачка» <b>Комбинированный</b>			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; учатся находить отличительные особенности 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			Выполняют ОРУ; повто-	Учатся выполнять	Ориентируются на	Используют общие прие-	Контроль	



	ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу» <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 ведение в движении; 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 дисциплинированностьтрудолюбие 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	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу» <i>Зачет</i>			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»				Текущий	
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; разучивают 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»			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				Текущий	

	<b>Повторение пройденного материала</b>			мяча в колонне»					
74	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо» <b>Комбинированный</b>			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 мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» <b>Повторение пройденного материала</b>			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах в движении и выполняют на оценку; бросок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах контролируя технику; развивают глазомер	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	Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)	
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами» <b>Комбинированный</b>			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, ориентиру-	Текущий	
77	Совершенствование бросков набивного мяча			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча	Учатся контролировать силу и точность броска; находить	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упор-	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, ориентиру-	Контроль за развитием двигательных	

	разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <b>Комбинированный</b>			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»	отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	ство в достижении поставленных целей	ются на позицию партнера во взаимодействии	качеств( броски набивного мяча).	
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом <b>Комбинированный</b>			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	

#### 4 четверть (24 часа)

#### Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)

79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <b>Комбинированный</b>			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 разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» <i>Комбинированный</i>			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»	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	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей» <i>Зачет</i>			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»	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>			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			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	

	ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» <b>Повторение пройденного материала</b>			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 положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>			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 верху; 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». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>			Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выполнять верхнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	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 упражнениям в парах: нижняя передача с собственным			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч	Учатся технически правильно выполнять нижнюю передачу после собствен-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-	Контроль двигательных качеств	

	подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>			и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»	ного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	тат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	(приседание).	
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>			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	
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)</b>									
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» <b>Комбинированный</b>			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 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			Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют	Текущий	

	разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <b>Комбинированный</b>			технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»	ну с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	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		
90	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» <b>Комбинированный</b>			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»	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	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 (прыжок в длину с места)	
91	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. <b>Комбинированный</b>			Знакомятся со способами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гим. 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 техники прыжка в высоту с			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показате-	Проявляют положительные качества личности и управля-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осу-	Контроль двигательных качеств	

	разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>			равления 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»	лям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость	ют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	(гибкость)	
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание 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 участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
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» <b>Комбинированный</b>			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			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; развивают внимательность по	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	Текущий	



	цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел» <b>Комбинированный</b>			броски мал.мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	средством игры		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» <b>Комбинированный</b>			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, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>			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 раз-			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;	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и уме-	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достиже-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	

	<p>вителием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>	<p>ния различными способами в различных условиях</p>	<p>нии поставленных целей</p>	<p>ошибки; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</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><b>Комбинированный</b></p>			<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 преодолевая 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 на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат</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 (метание на дальность)</p>
101	<p>Развитие выносливости и скорости в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>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»</p>	<p>Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных 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; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег 1000м )</p>

102	<p>Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы</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	
-----	--	--	--	---	--	--	---	---------	--