

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЫРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА
БОГОСЛОВСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
31.08.2021 Протокол № 9

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 22 от 31.08.2021 2021
Директор школы Д. А. Шлюнко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура
Срок реализации 1 год
для обучающихся 1 - 4 классов
базовый уровень
учитель – Лячина Татьяна Игоревна
учитель - Климова Людмила Геннадьевна

с. Богословка, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке рабочей программы по учебному предмету физическая культура учитывались следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ (ст.12,13,15,16), в действующей редакции.
- ФГОС НОО, утвержденного приказом (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373
 - Учебный план МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района
 - Примерной программы Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

Обучение ведется на родном (русском) языке.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г.

№889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Планируемые результаты

Личностные результаты

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения

правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся

1 класса должны:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

2 класс

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

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

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

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

3 класс

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

4 класс

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

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	30	33	33	33
Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21
Лыжные гонки	16	16	16	16
Подвижные игры	32	32	32	32
Всего часов	99	102	102	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Вводный	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов

					<p>простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;</p>	<p>самостоятельность и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и</p>	<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с</p>
3		<p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;</p>		
4		<p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>	Игровой	<p>Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.</p>	<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис</p>		

					на перекладине. Знать: правила игры;	сопереживания чувствам других людей.	задачами урока, владение специальной терминологией.
5		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
6		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;	Формирование и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
7		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная	Игровой	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится:	проявление положительных качеств личности,	

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

		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыгать через скакалку. Знать: правила игры;		эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
11		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать: правила игры;		
12		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
13		Т.Б. на уроке по	Вводный	Ознакомить с	Знать:		Познавательные:

		подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.		техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
14		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	
15		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		

16		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с
17		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
18		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	чувствам других людей. Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
19		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь: выполнятьведе		

		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	ние мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
20		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		
21		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
22		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила		

		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».		качеств в игре.	игры;		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
23		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
24		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике,	Знать: правила поведения на уроке по гимнастике.		Познавательные:

		О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;		
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений.		
28		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.		упражнений.
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научится: технике лазания по гимнастической стенке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		Коммуникативные:
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по		Формирование способов

		по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.		стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.	людей.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.		Регулятивные:
34		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по	Формирование и	

		по наклонной скамейке. Подтягивания.		гимнастической скамье. Развитие силы.	наклонной гимнастической скамье.	проявление положительных	Формирование
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	достижении поставленной цели.	Способы организации рабочего места.
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха

		Упражнение на гибкость.			упражнения на гибкость.		учебной
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	Комбини- рованный	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.		деятельности и способности констр уктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	Комбини- рованный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.		Формирование умения планировать,
40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбини- рованный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с
41		Строевые упражнения.	Комбини- рованный	Выполнить упражнения в	Уметь: выполнять		поставленной

		Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.		равновесии, развитие силы.	комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.		задачей и условиями ее реализации;
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Комбини- рованный	Совершенствова ние техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.		определять наиболее эффективные способы достижения результата.
43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбини- рованный	Совершенствова ние техники выполнения акробатических упражнений, совершенствова ние техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа,
44		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбини- рованный	Совершенствова ние техники группировки,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.		совершенствова ние техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.		синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Комбини- рованный	Совершенствова ние техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствова ние техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.		
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбини- рованный	Совершенствова ние техники выполнения акробатических упражнений, совершенствова ние техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазанти по канату.		

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

				лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.	на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
50		Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51		Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
52		Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники	Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим		Умение управлять эмоциями при общении со

				ступающего шага (без палок).	шагом (без палок).	на основе	сверстниками и
53		Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Комбини- рованный	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.	представлений о нравственных нормах.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
54		Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Комбини- рованный	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	
55		Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Комбини- рованный	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).	Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок).	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	
56		Скользящий шаг	Комбини-	Совершенствование	Уметь:		

		(без палок). Спуск в низкой стойке.	рованный	ние техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.	сопереживания чувствам других людей.	занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
57		Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Комбини- рованный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Комбини- рованный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками).	Формирование и проявление	
59		Движения руками во время	Комбини- рованный	Совершенствование техники	Уметь: применять		

		скольжения. Скользящий шаг (с палками).		движения рук при скольжении, совершенствовани е техники скользящего шага (с палками).	технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).	положительных качеств личности, дисциплинирован ности,	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60		Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками).	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
61		Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники посадки лыжника, совершенствовани е техники ступающего шага (с палками).	Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).		
62		Ступающий шаг (с палками).	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники	Уметь: передвигаться		

		Подъём ступающим шагом.		ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом.	ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.		
63		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
64		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65		Т.Б. на уроке по подвижным игра.	Игровой	Повторить технику	Знать: технику безопасности		Познавательные: Осмысление, объяснение своего

		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.		безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
67		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
68		Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Развитие	

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		ние техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в ее процессе
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	

				эстафете.	Знать: правила игры.	упорства в достижении поставленной цели.	выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
75		Строевые упражнения.	Игровой	Развитие скоростно-	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».		силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
76		Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять
77		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки	
78		Строевые	Игровой	Совершенствова	Уметь:		

		упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».		ние техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	на основе представлений о нравственных нормах. Развитие	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых
79		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых
80		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых
81		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять	Формирование и проявление положительных	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых

		О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	видов спорта, использовать их в игровой соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
82		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
83		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
84		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

		сек. Подвижная игра «Попади в мяч».					
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
85		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
86		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
87		Строевые упражнения. Ходьба и	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

		медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Способствовать развитию физических качеств в игре.	метать мяч. Знать: правила игры.	нормах.	сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
88		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствова- ние техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательнос- ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
89		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствова- ние техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
90		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная	Комбини- рованный	Совершенствова- ние техники метания мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		

		игра с элементами легкой атлетики.		качеств в игре.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных
91		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		
92		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		
93		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
94		Строевые упражнения. Ходьба и	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		знаний и имеющегося опыта.
95		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
96		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
97		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
98		Строевые упражнения. Ходьба и	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		передвижениях человека.
99		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Вводны й	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствова ние техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбин и- рованн ый	Развитие выносливости, совершенствова ние техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		связанных с выполнением упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный	Комбин и- рованн	Развитие выносливости, совершенствова	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		Осмысление техники выполнения

		бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	ый	ние техники прыжков в длину с места.	прыжков в длину с места.	физических нагрузок.	разучиваемых заданий и упражнений.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.		

		ногу. Прыжок в длину с разбега.				<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря</p>
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.		
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.		
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		

		разбега.				Формирование	и оборудования,
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	организации мест занятий.
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.	упорства в достижении	Умение технически правильно выполнять двигательные действия

		Метание мяча на дальность.				поставленной цели.	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		

15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Комбинированный	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

		игра «Попади в мяч».				самостоятельности и	разучивании
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,

20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться:		Умение планировать собственную деятельность,

		ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».		технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;	достижении поставленной цели.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;		
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;		

		ловля мяча на месте в парах. Эстафета		эстафете.			
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатичес кие упражнения. Прыжки через скакалку.	Вводны й	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно- силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастическ ой скамейке. Ходьба по	Комбин и- рованн ый	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.		

		гимнастическ ой скамейке.				состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастическ ой лестнице. Лазанье по гимнастическ ой лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбин и- рованн ый	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.		
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастическ ой скамейке. Лазанье по канату произвольны м способом.	Комбин и- рованн ый	Развитие ловкости. Совершенствова ние техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.		
29		Строевые упражнения.	Комбин и-	Выполнить: Упражнения на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	рованный	гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Развитие этических чувств, доброжелательности	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастическ	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.	чувствам других	Коммуникативные:

		ой скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.		произвольным способом.		людей.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.		
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.		

34		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	выполнении упражнений.
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.	Формирование и проявление	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		Способы организации

		гимнастическ ой лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.		скамье с опорой на руки.	Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.	положительных качеств личности, дисциплинированнос	рабочего места.
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатичес кие упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбин и- рованн ый	Совершенствована техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	ти, трудолюбия и упорства в достижении	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольны м способом.	Комбин и- рованн ый	Совершенствована техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствована техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.	поставленной цели.	способности конструкт ивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные
40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.		
41		Строевые упражнения. Медленный	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание		

		бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастическ ой лестнице. Подтягивани е, лежа на наклонной скамье.	ый	лестнице. Развитие силы.	по гимнастической лестнице.		способы достижения результата.
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Комбин и- рованн ый	Развитие скоростно- силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза,
43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатичес кие упражнения. Ходьба по гимнастическ ой скамейке.	Комбин и- рованн ый	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.		обобщения, классификации по родовым признакам,

44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.		установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	Комбинированный	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.		
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической		

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

		через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.		произвольным способом.	выполнять Лазанье по канату произвольным способом.		
III четверть							
Лыжная подготовка							
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Вводный	Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
50		Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим	Развитие самостоятельности и личной	Осмысление техники выполнения

		палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.		ние техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
51		Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	Комбинированный	Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
52		Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и

				техники спусков в низкой стойке.		людей.	взрослыми, сохранять
53		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря
54		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		
55		Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.		
56		Ступающий	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		

		шаг. Эстафеты.	и- рованн ый	ние техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.	поставленной цели.	и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия
57		Попеременны й двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбин и- рованн ый	Обучение технике попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.		
58		Попеременны й двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбин и- рованн ый	Совершенствова ние техники попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.		

59		Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками).	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).		из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60		Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.		
61		Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты		

				развитию физических качеств в эстафете.			
62		Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	Комбинированный	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться скользящим шагом;		
63		Повороты на месте. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты		
64		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: Передвигаться попеременным душойным ходом (с палками) на результат.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65		Т.Б. на уроке по подвижным	Игровой	Повторить технику безопасности на	Знать: технику безопасности на уроках по	Формирование навыка	Познавательные:

		играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		

		Эстафета.				потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные:
67		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять

		Эстафета.					эмоциями при общении
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		

71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		
73		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».		передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		в игровой и

		месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».		физических качеств в игре.			соревновательной деятельности.
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		

		Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».		в эстафете.			человека.
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
79		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившег о от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасыван ие и ловля	Игровой	Совершенствова ние техники ловли мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и

		<p>мяча двумя руками.</p> <p>Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.</p> <p>Подвижная игра «Попади в мяч».</p>		качеств в игре.		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<p>группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>
81		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный бег. О.Р.У.</p> <p>Ловля мяча отскочившего от пола.</p> <p>Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.</p> <p>Эстафета.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ловли мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>
82		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный бег. О.Р.У.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры</p>	и эмоционально-	<p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее</p>

		Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».				нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры	Формирование и	Умение планировать собственную

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

		мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».		развитию физических качеств в игре.			
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

		атлетики.				физическим	упражнений.
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Развитие самостоятельности и личной	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
92		Строевые упражнения. Медленный	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	ый	ние техники метания мяча на дальность.	метание мяча на дальность.	нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбин и- рованн ый	Развитие выносливости, совершенствова ние техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Комбин и- рованн ый	Развитие выносливости, совершенствова ние техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание	Контрол ь	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствова ние техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		

		мяча на дальность.				Формирование	требований ее
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Контроль	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Контроль	Развитие выносливости, учет техники прыжков в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с		

		Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.		длину с разбега.	разбега.	поставленной цели.	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки</p>
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		

		сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.					в движениях и передвижениях человека.
10 2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Контрол ь	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

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

		бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.		Совершенствование техники прыжков в длину с места.	бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места.	физических нагрузок.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	за свои поступки на основе представлений о нравственных	Умение с достаточной полнотой и
5		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	нормах. Развитие	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
8		Строевые	Комбиниров	Совершенствова	Уметь:		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	анный	ние техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	чувствам других людей. Формирование	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние	Формирование и	Умение видеть красоту движений,

					дистанции.	проявление	выделять и
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.	положительных качеств личности, дисциплинированности,	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
13		Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Знать: Правила	Формирование	Познавательные: Осмысление,

		играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельность	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со
18		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	и и личной ответственности за свои поступки на основе	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательно	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	сти и	Умение характеризовать,

		Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.		технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: технике бросков мяча одной рукой. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений,
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя		

		рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.		ние техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой. Знать правила игры.	чувств. Формирование и проявление	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча. Совершенствова ние техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении	
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Совершенствова ние техники бросков мяча кольцо двумя	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьброс		

		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.		руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять бросков мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	поставленной цели.	
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		1Б на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с
26		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по	наблюдения за	выполнением

					канату; выполнять упражнения в весе	своим физическим	организующих упражнений.
27		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание	состоянием, величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
28		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе.	нагрузок. Развитие	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что
29		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье;	этических чувств,	можно делать и что

					прыгать через скакалку.	доброжелательно	опасно делать) при
30		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе.	сти и эмоционально- нравственной	выполнении акробатических, гимнастических упражнений,
31		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.	отзывчивости, понимания и сопереживания	комбинаций. Коммуникативные: Формирование
32		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе.	чувствам других людей.	способов позитивного взаимодействия со

33		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление	сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование
34		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие.		
35		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.		
36		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять		

		канату. Упражнения на равновесие (на бревне).		лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.	положительных качеств личности,	умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
37		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбиниров анный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастическо й стенке; выполнять силовые упражнения.	дисциплинирован ности, трудолюбия и	Способы организации рабочего места.
38		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбиниров анный	Совершенствова ние техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии.	упорства в достижении поставленной	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной
39		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на	Комбиниров анный	Выполнить: Упражнения на	Уметь: выполнять		

		гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке.	цели.	<p>деятельности и способности</p> <p>конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с</p>
40		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.		
41		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (л). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.		
42		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.		

43		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.		поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа,
44		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		
45		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.		
46		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

				скоростно-силовых качеств.	выполнять лазание по канату		синтеза, обобщения,
47		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
48		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять скоростно-силовые упражнения.		
III четверть							
Лыжная подготовка							

49		1Б на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием .	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
50		Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Передвигаться скользящим шагом (с палками);		

51		Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
52		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
53		Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		

				поворотов переступанием.		нравственной	терминологией.
54		Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбиниров анный	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствова ние техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъема скользящим шагом. Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
55		Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	Комбиниров анный	Совершенствова ние техники подъема скользящим шагом. Совершенствова ние техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
56		Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбиниров анный	Совершенствова ние техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».	Уметь: выполн ять спуски в низкой стойке. Научиться: технике подъема «лесенкой».	Формирование и	
57		Спуски в высокой стойке. Подъем	Комбиниров	Совершенствова ние техники	Уметь: выполнять		

		«лесенкой».	анный	спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
58		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать правила эстафеты.		
59		Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
60		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).		
61		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования	Уметь: выполнять чередование		

				ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		
62		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанций 1500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
63		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.		
64		Прохождение дистанций 1500 м.	Контроль	Учет прохождения дистанции 1500 метров.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным		

					ходом.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65		<p>1.Б. на уроке по подвижным играм.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p> <p>Эстафеты.</p>	Игровой	<p>Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;</p> <p>Правила игры.</p> <p>Уметь:</p> <p>выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>выполнять передачи и ловли мяча.</p> <p>Знать правила игры.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>
66		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>выполнять ведение мяча;</p> <p>Знать правила игры.</p>		<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
67		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p> <p>Эстафеты.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники передачи и</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>выполнять передачи и ловли мяча.</p>		<p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при</p>

				ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать правила игры.	Развитие самостоятельность и и личной	разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча. Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательно	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
70		Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствова ние техники	Уметь:		

		О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».		бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры.	чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.	Формирование эстетических потребностей,	

		Игра «Охотники и утки».		ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать правила игры.	ценностей и чувств.	имеющегося опыта.
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой.	Формирование и проявление положительных	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила	качеств личности, дисциплинированности,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и

				физических качеств в игре.	игры.	трудолюбия и	передвижениях человека.
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча. Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	упорства в достижении поставленной цели.	
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча. Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		

				качеств в игре.			
78		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
79		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

				физических качеств в эстафете.		нагрузок.	сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Развитие самостоятельность и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
81		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча. Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательно сти и эмоционально- нравственной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
82		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в	Игровой	Совершенствова ние техники ведения мяча. Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и		Умение

		колоннах».		Способствовать развитию физических качеств в игре.	ловли мяча. Знать правила игры	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	

				физических качеств в игре.		дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствова ние техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствова ние техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствова ние техники передачи и ловли мяча. Совершенствова ние техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от	Игровой	Совершенствова ние техники бросков мяча кольцо двумя	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		плеча. Эстафеты.		руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; Выполнять силовые упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование	Уметь: выполнять		

		Прыжок в длину с места.		ние техники прыжков в длину с места.	комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	состоянием, величиной физических нагрузок.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в	за свои поступки на основе представлений о	Умение организовать

					длину с места.	нравственных	самостоятельную
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	нормам. Развитие	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	этических чувств, доброжелательно	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность	сти и эмоционально- нравственной отзывчивости,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	понимания и сопереживания	

96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	чувствам других людей.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.	Формирование эстетических потребностей,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	ценностей и чувств.	
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с	Формирование и проявление положительных	

				физических качеств в игре.	разбега. Знать правила игры.	качеств	
10 0		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбиниров анный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.	личности, дисциплинирован ности,	
10 1		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.	трудолюбия и упорства в достижении	
10 2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	поставленной цели.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		Осмысление техники выполнения

		Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.		стартового разгона. Совершенствовани е техники бега на 60 метров.	правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	нагрузок. Развитие	разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	самостоятельно сти и личной ответственности за свои поступки на	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	Контроль	Совершенствовани е техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со
5		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствовани е техники	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.		прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательн	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Научиться: технике тройного прыжка с места.	ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.	чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
8		Строевые	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	анный	е техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила		

		Эстафеты.			эстафеты.	упорства в достижении поставленной цели.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбиниров анный	Совершенствовани е техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.		
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбиниров анный	Развитие выносливости. Совершенствовани е техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться: технике метания мяча на точность.		
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная	Комбиниров анный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		

		игра с элементом легкой атлетики.					эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
16		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего

		Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
18		Строевые упражнения. Медленный	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс		Умение управлять эмоциями при

		бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	за свои поступки на основе представлений о нравственных	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов ».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально-	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Броски в кольцо двумя руками снизу.</p> <p>Броски в кольцо одной рукой от плеча.</p> <p>Эстафета.</p>		<p>е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.</p> <p>Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>выполнять ведение мяча; выполнятьбро сков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</p>	<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
21		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный бег. О.Р.У.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Броски в кольцо двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнятьбро сков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
22		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс</p>		<p>Умение видеть красоту движений, выделять и</p>

		бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с

					висе и упоре.	состоянием,	выполнением
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться: технике лазания по канату.	величиной физических нагрузок.	организующих упражнений. Осмысление техники выполнения
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	Развитие этических	разучиваемых акробатических комбинаций и
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в	чувств, доброжелательн ости и	упражнений. Осмысление правил безопасности (что

					равновесии.	эмоционально- нравственной отзывчивости,	можно делать и что опасно делать) при выполнении
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	понимания и сопереживания чувствам других	акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.	людей. Формирование эстетических	Коммуникативные: Формирование способов позитивного
31		Строевые упражнения. Медленный	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники	Уметь: выполнять комплекс		

		бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.		опорного прыжка.	ОРУ; Выполнить опорный прыжок.	потребностей, ценностей и чувств.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатически е упражнения. Висы и упоры.	Комбиниров анный	Совершенствовани е техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатически е упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование и проявление	разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Комбиниров анный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствовани е техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок.	положительных качеств личности, дисциплинирова	ошибки при выполнении упражнений.
34		Строевые упражнения. Медленный	Комбиниров анный	Совершенствовани е техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс		

		бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.	нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.		
37		Строевые упражнения.	Контроль	Выполнить: Упражнения на	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).		брусках. Учет физических качеств.	комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения упражнений на брусках.		и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусках.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусках.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусках.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.		
40		Строевые	Комбинированный	Выполнить:	Уметь:		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	анный	Упражнения на брусках. Развитие: силы, гибкости.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках.		и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
41		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет освоения техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		достижения результата. Овладение логическими
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках; выполнить прыжки через скакалку.		действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,

43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Контроль	Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.		классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.		
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.		
46		Строевые упражнения.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.		равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
47		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.	Контроль	Учет физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		

III четверть							
Лыжная подготовка							
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствовани е техники поворотов переступанием. Совершенствовани е техники подъёмов лесенкой.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступание м. Выполнять подъем «лесенкой».	Формирование навыка систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:
50		Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствовани е техники подъемов «лесенкой». Совершенствовани е техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»;в ыполнять спуски в низкой стойке.		
51		Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствовани е техники спусков	Научиться: технике подъемов «полуелочкой».		

				в высокой стойке.	Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	самостоятельно сти и личной ответственности	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах
52		Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Комбиниров анный	Совершенствовани е техники подъемов «полуелочкой». Совершенствовани е техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой »; Выполнять спуски в низкой стойке.	за свои поступки на основе представлений о	и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Комбиниров анный	Совершенствовани е техники подъемов «лесенкой». Совершенствовани е техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.	нравственных нормах. Развитие этических	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
54		Одновременны й одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбиниров анный	Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».	чувств,	

55		Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники одношажного хода. Обучение технике торможения упором.	Уметь: передвигаться в одношажном ходе. Научиться: технике торможения упором.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
56		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Совершенствование техники одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	Уметь: передвигаться в одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
57		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.	Формирование эстетических потребностей,	

58		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение плугом.	ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,
59		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.		
60		Повороты переступанием. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.		
61		Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным		

				Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ходом; Знать правила эстафеты.	поставленной цели.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;		
63		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. Знать правила эстафеты.		
64		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Контроль	Учет прохождения дистанции 2500 метров.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,

		Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:Фо
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.		
67		Строевые упражнения. Медленный	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс		

		бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ОРУ; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	рмирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов ».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально-	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при
69		Строевые упражнения. Медленный	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс		

		<p>бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.</p>		<p>Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.</p>	<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>
70		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>
71		<p>Строевые упражнения. Медленный</p>	Игровой	<p>Совершенствовани е техники ведения мяча.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс</p>		

		бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться: технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры.		
75		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники бросков	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.		мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.		действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу.		Умение видеть

		кольцо двумя руками снизу. Эстафета.		качеств в эстафете.	Знать правила игры.		красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр

79		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
----	--	--	---------	--	--	--	--

		левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.			игры	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
81		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила		Умение с достаточной полнотой и точностью

		движении. Эстафета.		качеств в эстафете.	игры.	представлений о	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
82		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов ».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательн	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной	ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и

		рукой от плеча. Эстафета.		развитию физических качеств в эстафете.	рукой от плеча. Знать правила игры.	сопереживания чувствам других	имеющегося опыта.
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

		шагом и бегом. Эстафета.				положительных	
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	цели.	

		движении. Эстафета.					
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:

		м.		60 метров.	60 метров с высокого старта.	Развитие самостоятельно сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.		
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Контроль	Совершенствовани е техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.		
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом	Комбиниров анный	Совершенствовани е техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелательн	

		согнув ноги). Эстафеты.			Знать правила эстафеты.	ости и	рассудительность.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	

		согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.			правила игры.	чувств.	занятий.
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниро- ванности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты		
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на	Комбинированный	Совершенствовани- е техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

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

		бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.		Совершенствовани е техники метания мяча на точность.	ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.		
10 2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		