

**Приложение
к основной образовательной
программе НОО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАССЫ**

**Составитель: Бобровицкая А.Д.,
учитель физической культуры**

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования и науки Р.Ф : НОО авторской программы В.И Лях «Физическая культура» предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы М. Просвещение, утверждённой МО РФ соответствии с требованием ФГОС(Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального образования.) С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Общая характеристика учебного предмета

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 обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры.

№	Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	4	4	4	4
2	Легкая атлетика	20	22	22	22
3	Подвижные игры Подвижные игры на основе баскетбола	21 21	42	42	42
4	Гимнастика	17	18	18	18
5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
	ВСЕГО:	99	102	102	102

4. Результаты изучения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Основное содержание курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей обучающихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Что надо знать	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении., Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения.</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p>

<p>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных)</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>

<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы <i>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на дальность снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</i> нием рук, под счёт учителя, коротким, 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним</i></p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её в ходьбе. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<p>и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p style="text-align: right;">*</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
<p>4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места,</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; много-разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятитерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге</i></p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>(до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p style="text-align: right;">/</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке</p> <p>с одновременным перехватом рук</p> <p>и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны</p>	<p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p>
<p>по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд;</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов</p>	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>

<p>галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p>Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый –второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»;; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами. Из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p> <p>Играем все!</p> <p>Названия и правила игр. Инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1-2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.</p> <p><i>Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры « Кто</p>	<p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Руководствуются правилами игр. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устрояют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
--	---

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p>3—4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «У дочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
<p><i>техничко-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p style="text-align: center;">Все на лыжи!¹</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>1—2 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>3—4 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>
<p>Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p> <p>Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И
МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базов уров.	Проф уров	
1	2	3	4	5	6
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)					
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1			Стандарт по физической культуре, примерные программы,
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура .1-4 классы	1			авторские рабочие программы входят в состав обязательного
1.3	Рабочие программы по физической культуре	1			программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха В.И Лях. Физическая культура.1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений				В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1	2	3	4	5	6
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	10			В составе библиотечного фонда
1. 6	Методические издания по физической культуре для учителей	1			Методические пособия и рекомендации
					Ж. «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О				В составе

Примечание : Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.).

К - полный комплект(из расчета на каждого обучающегося , исходя из реальной наполняемости класса)

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 класс) 99 часов.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Вид контроля	
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Лёгкая атлетика									
1		Путешествие в Спортландию Понятие о физической культуре. Правила по технике	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви для	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Текущий	
2		Строевые упр-ия: Обучение бегу и ходьбе Игра «Слушай сигнал»,	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!,	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые)	Текущий	
3		Спортивный калейдоскоп Стр. упр-ия: Обучение бегу и ходьбе (различные виды ходьбы) Игра «Слушай сигнал» « Класс смирно».	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия	Текущий	
4		Строевые упр-ия: Обучение бегу и ходьбе Игра «Слушай сигнал»!Класс смирно»	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия	Текущий	

5		Обучение бегу Игра «По местам», «Класс смирно».	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся и.п.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр.	Текущий	
---	--	--	---	--------------------------------	---	---	--	---------	--

6		Обучение бегу Игра «По местам» «Класс смирно»	Знать: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических сложных упражнений.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Текущий	
7		Бег с высокого старта Игра «У ребят порядок строгий.»	Знать: медленный бег; -быстрый бег; - ускорение.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Текущий	
8		Спортивный марафон Бег из различных исходных положений Игра « Салки с ленточками».	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физических сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Текущий	
9		Бег с преодолением препятствий. Игра « Салки с ленточками».	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Текущий	
10		Совершенствование различных прыжков. Игра « Салки с ленточками».	Знать: -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочередно; -прыжки на скакалке	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Текущий	

Подвижные игры

11		Т.Б. на уроках по подвижным и спортивным играм О.Р.У. Прыжки в длину с места Игра «У медведя во бору»	Знать: -технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Текущий	
12		Волшебная скакалка О.Р.У Прыжки со скакалкой. Игра «Мяч среднему»	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Текущий	
13		О.Р.У. Упражнения с малым мячом. Игра «Бросай, поймай»» Развитие координации.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Текущий	
14		О.Р.У Метание малого мяча цель. Игра «Мяч среднему»	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	

15		О.Р.У. Метание малого мяча цель. Игра «Мяч среднему»	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	
16		Урок-игра О.Р.У. Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность.	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; -уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Текущий	
17		О.Р.У. на месте Игра «Лиса и куры».	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; -уметь ускоряться; -менять направление бега.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Текущий	
18		О.Р.У. Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	Знать: - правила игры; - знать слова ведущих; -менять скорость бега; - координировать движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Текущий	

19		Быстрый мяч О.Р.У. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	Знать: - правила игры; -технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	
20		О.Р.У. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей Игра «Пятнашки».	Знать: - правила игры; -бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	
21		О.Р.У Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках Игра «Прыгающие воробушки».	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.	Текущий	
22		Урок-игра О.Р.У. Игры на закрепление и совершенствование метаний на точность. Игра «Метко в цель».	Знать: - правила игры; -технику метания малого мяча в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Текущий	
23		О.Р.У Правила проведения эстафет. Эстафеты с мячами. Игра на внимание	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Текущий	
24		О.Р.У. Эстафеты с обручем. Развитие ловкости.	Знать: - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при	Текущий	

							проведении эстафет		
25		Точный расчет О.Р.У Игры на закрепление и совершенствование метаний на точность. Игра «Точный расчет»	Знать: - правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	Осваивать строевые команды.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	Текущий	
26		О.Р.У Игры на закрепление и совершенствование с-с качеств Игра «Караси и щука»	Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.	Текущий	
27		Спортивный калейдоскоп О.Р.У. Эстафеты с мячом и предметами Игра «Отгадай, чей голосок»	Знать: - правила игры; - передачу мяча; - броски и ловлю мяча.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Текущий	
Гимнастика									
28		Т.Б. на уроках гимнастики. Обучение элементам акробатики Игра «По местам»	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Текущий	
29		Строевые упражнения.	Знать: - перестроение из шеренги в колонну и обратно;	Стремление к физическому совершенству:	Осваивать универсальные умения, связанные с вы-	Осваивать универсальные умения по	Соблюдать правила техники	Текущий	

		ОРУ с обручем. Игра «Совушка».	- выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.	развитие и укрепление правильной осанки, координации.	полнением организуемых упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.		
30		Правильная осанка Стр. упр ОРУ с гимнастическими палками. Игра « Не дай обруч упасть»	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Текущий	
31		О.Р.У. Упоры, виды упоров. Игра	Знать: О.Р.У -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Текущий	
32		О.Р.У. Акробатика (перекаты) Упражнение в равновесии Игра	Знать: О.Р.У - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно. Уметь: сохранять равновесие	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
33		О.Р.У. Акробатика (перекаты) Игра	Знать: О.Р.У - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	

34		О.Р.У. Акробатика (перекаты) Игра	Знать: О.Р.У. - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
35		Игра по станциям О.Р.У. Акробатика (перекаты) Упражнение в равновесии Игра	Знать: О.Р.У. - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно. Уметь: сохранять равновесие	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	
36		О.Р.У с предметами Лазание и перелезание Игра	Знать: О.Р.У - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий	

37		О.Р.У с предметами Лазание и перелезание Игра	Знать: О.Р.У. - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Текущий	
38		О.Р.У с предметами Упражнение в равновесии Игра	Знать: О.Р.У - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Текущий	
39		О.Р.У. Лазанье по канату. Развитие физических качеств Игра	Знать: О.Р.У. - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в	Текущий	

							парах.		
40		Сильный игрок О.Р.У Совершенство- вание лазанья по канату. Игра	Знать: О.Р.У. - технику лазанья по канату.	Проявлять вы- носливость, силу, коорди- нацию.	Описывать уни- версальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовы- ручку при работе в парах.	Взаимодей- ствовать и проявлять взаимовы- ручку при работе в парах.	Текущий	
41		О.Р.У Преодоление полосы пре- пятствий Игра	Знать: О.Р.У. - способы преодоления препятст- вий (лазанье по скамейке, пере- лезание через скамейку, переша- гивание через предметы, пере- ползание и т.д.).	Проявлять ка- чества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Осваивать технику физических уп- ражнений при- кладной направ- ленности.	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила техники безопасности при выполне- нии гимна- стических упражнений прикладной направлен- ности.	Текущий	
42		О.Р.У Упражнение в равновесии Развитие физических качеств Игра	Знать: О.Р.У. - обычная ходьба; - ходьба с различным положени- ем рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Формировать правильную осанку, учиться держат равнов- есие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь кор- ректировать свои действия и действия в группе.	Текущий	

43		Ритмическая гимнастика О.Р.У Танцевальные шаги.	Знать: О.Р.У. - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Описывать технику выполнения танцевальных шагов.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Текущий	
44		О.Р.У Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	Знать: - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Описывать технику выполнения танцевальных шагов.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Текущий	
45		О.Р.У с предметами Игра на закрепление с-с качеств «Рыбаки и рыбки»	Знать: О.Р.У. - правила игры; - прыжки через скакалку.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во	Текущий	
46		О.Р.У с предметами. Развитие гибкости. Игра «Мяч среднему».	Знать: О.Р.У - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения под-	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Текущий	
47		О.Р.У Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Точный расчет».	Знать: - правила игры.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Текущий	
48		О.Р.У Развитие выносливости Игра «Мяч по кругу».	Знать: О.Р.У. - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения под-	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Текущий	
49		«Зачем нужен режим дня?» Зарождение Олимпийских игр.	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.		Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	

50		Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б	Текущий	
51		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	
52		Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	Знать: - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Текущий	
53		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	
54		Передвижение на лыжах без палок. Игра «Салки маршем»	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	

55		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню	Т.Б.	Текущий	
56		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню	Т.Б.	Текущий	
57		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	
58		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Текущий	
59		Лыжня румяных Повороты Техника передвижений	Знать: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Текущий	
60		Повороты переступанием в движении.	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Текущий	

61		Подъемы и спуски под уклон.	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Текущий	
62		Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Т.Б.	Текущий	
63		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Знать: - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.	Текущий	
64		Спуск различных стоек на лыжах.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.	Текущий	
65		Совершенствование спуска в различных стойках на лыжах.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.		Текущий	
66		Простейшие закаливающие процедуры.	Знать: - значение закаливания; - влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.	Текущий	

Подвижные игры на основе баскетбола

67		О.Р.У в движении Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	Знать: О.Р.У. - ловля мяча на месте; - правила игры.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Текущий	
68		О.Р.У в движении Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Знать: О.Р.У. - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Текущий	
69		И О.Р.У в движении гра «Кто дальше бросит».	Знать: О.Р.У. - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий	
70		О.Р.У в движении Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра	Знать: О.Р.У. - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствовани е техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий	
71		О.Р.У в движении Игра «Метко в цель».	Знать: О.Р.У - дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствовани е техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных зна-	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Текущий	

						ний.			
72		Спортивный калейдоскоп О.Р.У в движении Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Знать: О.У.Р - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствовани е техники владения мячом.	Осваивать уни- версальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Текущий	
73		О.Р.У в движении Ловля мяча на месте и в движении.	Знать: О.Р.У - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать уни- версальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Текущий	
74		О.Р.У в движении Ловля мяча на месте и в движении. Игра	Знать О.Р.У: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать уни- версальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Текущий	
75		О.Р.У в движении Игра «Мяч по кругу».	Знать: О.Р.У - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Текущий	
76		О.Р.У в движении Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Знать: О.Р.У - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать уни- версальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий	
77		О.Р.У в движении Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Знать: О.Р.У - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение	Текущий	

							во время игры.		
78		Веселые стары О.Р.У в движении Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Знать: О.Р.У - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Текущий	
79		О.Р.У в движении Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Знать: О.Р.У - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий	
80		О.Р.У в движении Ведение мяча в парах. Игра	Знать: О.Р.У - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий	
81		О.Р.У в движении Игра «У кого меньше мячей».	Знать: О.Р.У - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий	
82		О.Р.У в движении Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	Знать: О.Р.У - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и про-	Текущий	

							ведении подвижных игр.		
83		О.Р.У в движении Игра «Точный расчет».	Знать: О.Р.У - правила игры.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствовани е физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Текущий	
84		О.Р.У в движении Весёлые старты	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий	
85		О.Р.У в движении Весёлые старты	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий	
86		О.Р.У в движении Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Знать: О.Р.У - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Текущий	
87		О.Р.У в движении Игра «Рыбаки и рыбки»	Знать: О.Р.У - правила игры; -прыжки через скакалку.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий	

88		Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Знать: представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощи эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Текущий	
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	--

Лёгкая атлетика

89		Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике О.Р.У Бег из различных и.. Игра	Знать: О.Р.У - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Текущий	
90		Спортивный калейдоскоп О.Р.У Эстафеты с бегом на скорость. Игра	Знать: О.Р.У - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Текущий	
91		О.Р.У Челночный бег 3×10 м. Игра	Знать: О.Р.У - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Текущий	

92		О.Р.У Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра	Знать: О.Р.У - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Текущий	
93		Спортивный марафон О.Р.У Равномерный, медленный бег до 3 мин Игра.	Знать: О.Р.У - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбрать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на тру-	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Текущий	
94		О.Р.У Метание малого мяча в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Знать: О.Р.У - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	
95		О.Р.У Прыжки с места Беговые упражнения Игра « Салки с ленточками».	Знать: О.Р.У -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочередно; -прыжки на скакалке	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Текущий	
96		О.Р.У Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Знать: О.Р.У - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	

				довую деятельность.	беговых упражнений.				
97		О.Р.У Прыжки в длину с места и разбега Игра	Знать: О.Р.У - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Текущий	
98		Игры на свежем воздухе с прыжками с использованием скакалки.	Знать: О.Р.У - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Текущий	
99		Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше»	Знать: О.Р.У - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Текущий	
							Инструктаж о правилах поведения при купании в открытых водоёмах.		

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Дата	Тип урока	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Вид контроля	Домашнее задание
					Понятия	Предметные результаты	УУД		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11 часов)									

1		Вводный	<p>Путешествие в Спортландию</p> <p>Т.Б. на уроках по лёгкоатлетике</p> <p>Ходьба и бег. Игра</p>	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ</p>	<p>Разметка, препятствие, ускорение</p>	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. № 1
2-3		Комплексный	<p>Ходьба и бег. Игра</p>	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Разметка, препятствие, ускорение</p>	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>	текущий	Комплекс упр. № 1

							соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4-5		Комплексный	Спортивный калейдоскоп Ходьба и бег. Игра	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Разметка, препятствие, ускорение	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1

6		Комплексный	Прыжки в длину с места и разбега Игра	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. № 1
7		Комплексный	Прыжки в длину с места и разбега. Подтягивание Игра	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. И с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять</p>	текущий	Комплекс упр. № 1

							наиболее эффективные способы достижения результата.		
8		Комплексный	Прыжки в длину с места и разбега. Игра	ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжок с высоты	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-земляться в яму на две ноги К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1
9		Изучение нового материала	Спортивный марафон Равномерный бег Метание мяча Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1
10		Комплексный	Метание мяча Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. осуществлять взаимный контроль в совместной	текущий	

				способностей		метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
11		Комплексный	Метание мяча Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1
12		Знания по ф.к	Современные Олимпийские игры	Раскрывают смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, определяют цель возрождения олимпийских игр				текущий	Комплекс упр. № 1
Подвижные игры на основе баскетбола									
13		Комплексный	Т.Б на уроках по подвижным играм Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Техника ловли и передачи мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		Комплекс упр. № 2

						травматизма во время занятий	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
14		Совершенство вание ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча Учить ведению мяча на месте Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
15		Совершенство вание ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча Учить ведению мяча на месте Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
16		Комплексный	« Школа мяча» Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Ведение мяча ловля и передача в движении Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с	текущий	Комплекс упр. № 2

							поставленной задачей и условиями ее решения.		
17		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
18		Совершенство вание ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
19		Совершенство вание ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2

20		Совершенство вание ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	текущий	Комплекс упр. № 2
21-22		Комплексный	Праздник оранжевого мяча Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. С мячом Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	текущий	Комплекс упр. № 2
23-24		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты .с мячом. Передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	текущий	Комплекс упр. № 2

25		Совершенство вание ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно- силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
26-27		Совершенство вание ЗУН	«Быстрый мяч» Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно- силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
28-29		Изучение нового материала	Т.Б. на уроках о гимнастике Стр. упр .Акробатика Игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	текущий	Комплекс упр. № 3

30		Совершенство вание ЗУН	Стр .упр .Акробатика Игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Гимнастик Приставные шаги, гимнастические снаряды, комбинация	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
31		Совершенство вание ЗУН	Стр .упр .Акробатика Игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды, комбинация	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
32		Комплек- сный	Правильная осанка Стр. упр .Акробатика Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3

33		Комплексный	Стр упр .Акробатика Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
34		Комплексный	Стр. упр .Акробатика Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
35- 36		Изучение нового материала	Игра по станциям Висы и упоры Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	текущий	Комплекс упр. № 3
37-38		Совершенствование ЗУН	Висы и упоры Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с	текущий	Комплекс упр. № 3

				гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			поставленной задачей и условиями ее реализации.		
39		Совершенство вание ЗУН	Висы и упоры Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
40		Комплек- ный	Висы и упоры Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
41		Изучение нового мате-риала	Лазание и перелезание Игра	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Опорный прыжок, лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. № 3

				Развитие координационных способностей					
42		Комплексный	Лазание и перелезание Игра	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто пришел?». Развитие координационных способностей	Опорный прыжок, лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. № 3
43		Совершенство вание ЗУН	Лазание и перелезание Игра	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Опорный прыжок, лазание, гимнастическая стенка	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3
44		Комплексный	Лазание и перелезание Игра	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Набивной мяч, бревно, конь	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	П. Уметь стоять на бревне, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3

45		Совершенство вание ЗУН	Спортивный калейдоскоп Упражнение в равновесии, Лазание по канату Игра	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Набивной мяч, бревно, конь	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3
46		Знание по ф.к	Твой организм	Знать всё о своём организме				текущий	Комплекс упр. № 3
47		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Текущий	Комплекс упр. №3
48		Комплек-ный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	текущий	Комплекс упр. №3

							условиями ее решения.		
Лыжная подготовка									
49			Т.Б на уроках по лыжным гонкам Техника передвижений	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	скользять на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	П. общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Р. Коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	текущий	Комплекс упр. №4
50		Совершенство вание ЗУН	Отработка техники скользящего шага	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	скользять на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия Р. Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	текущий	Комплекс упр. №4
51		Комплексный	Скользящий шаг без палок	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Льжи, лыжные палки	скользять на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	Текущий	Комплекс упр. №4

							Р. Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.		
52		Совершенствовании ЗУН	«Лыжня румяных» Формирование навыков ходьбы на лыжах	закреплять учебный материал по лыжной подготовке Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	П. общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение Р. Осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.	текущий	Комплекс упр. №4
53		Изучение нового материала	Подъем и спуск со склона	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Подъем, спуск, склон	передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	П. осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. - умения принимать и сохранять учебную задачу, Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на	текущий	Комплекс упр. №4

54		Комплексный	Техника передвижений Отработка подъема и спуска со склона	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Подъем, спуск, склон	передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	<p>П. осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	текущий	Комплекс упр. №4
55		Совершенствовании ЗУН	Техника передвижений	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат.	Лыжный инвентарь	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	текущий	Комплекс упр. №4
56		Совершенствовании ЗУН	Закрепление техники	Повороты на месте. Попеременно	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу,</p>	текущий	Комплекс упр. №4

			передвижения	двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.		технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
57		Совершенствовани ЗУН	Совершенствовани техники передвижения скользящим шагом	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Лыжный инвентарь	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		Комплекс упр. №4
58		Совершенствовани ЗУН	Лыжный марафон Совершенствовани техники передвижения .Развитие выносливости при ходьбе и беге	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Лыжный инвентарь	Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог;	итекущий	Комплекс упр. №4

			на лыжах.			ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	- способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
59		Комплексный	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.	Лыжный инвентарь	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	итекущий	Комплекс упр. №4
60		Совершенство вание ЗУН	Закрепление техники передвижения	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать	итекущий	Комплекс упр. №4

							оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
61		Совершенство вание ЗУН	Закрепление техники передвижения	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра "Кто быстрее взойдет в гору".	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	итекущий	Комплекс упр. №4
62		Совершенство вание ЗУН	Закрепление техники передвижения Спуски и подъёмы	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра "Кто быстрее взойдет в гору".	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	итекущий	Комплекс упр. №4

63		Совершенство вание ЗУН	Закрепление техники передвижения Спуски и подъёмы	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	текущий	Комплекс упр. №4
64		Комплексный	Быстрый лыжник Контроль прохождения дистанции	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.	Лыжный инвентарь	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	текущий	Комплекс упр. №4
65		Знания о ф.к.	Сердце и кровеносные сосуды.	Знать о сердце и кровеносных сосудах и как их укреплять с помощью физических упражнений				текущий	Комплекс упр. №4

Подвижные игры на основе баскетбола

66		Комплексный	Т.Б. Эстафеты с предметами Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройден-ные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №5
67		Комплексный	Эстафеты с предметами Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройден-ные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №5
68-69		Изучение нового материала	Т.Б. на уроках по спортивным играм Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: сдержанье, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5

70		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: сдержанность, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
71		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: сдержанность, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
72		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: сдержанность, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
73-74		Совершенство вание ЗУН	«Школа мяча» Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: сдержанность, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть	текущий	Комплекс упр. №5

				ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
75-76		Совершенство вание ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
77-78		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
79		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	текущий	Комплекс упр. №5

				способностей			Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
80		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
81		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
82		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	текущий	Комплекс упр. №5

							задачей и условиями ее реализации;		
83		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
84		Комплексный	Праздник оранжевого мяча Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
85		Совершенствовании ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
86		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках,	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	текущий	Комплекс упр. №5

				рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
87		Совершенствовани е ЗУН	Техническ е действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		Комплекс упр. №5
88		Совершенствовани е ЗУН	Техническ е действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
89		Совершенствовани е ЗУН	Техническ е действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной	текущий	Комплекс упр. №5

				«Передал – садись». Развитие координационных способностей			деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
90		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
91		Знания по ф.к.	Органы чувств						Комплекс упр. №5
Лёгкая атлетика									
92		Комплексный	Т.Б. на уроках по л/а Техника прыжка в высоту Бег по прямой с различных исходных положений Игра	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег, выносли-вость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. №6
93		Комплексный	Техника прыжка в высоту Бег по прямой с различных исходных положений Игра	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег, выносли-вость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. №6

94		Комплексный	Совершенствование прыжка в высоту Игра	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег, выносливость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь прыгать в высоту правильно, и подбирать толчковую ногу К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. №6
95		Комплексный	Точный расчет Техника метание мяч Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
96		Комплексный	Метание малого мяча Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	текущий	Комплекс упр. №6

							достижения результата.		
97		Комплек- сный	Метание Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
98		Комплек- сный	Спортивный марафон Ходьба и бег Игра	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Бег с ускорением челночный бег	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
99		Комплек- сный	Ходьба и бег Игра	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра	Бег с ускорением, челночный бег	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач;	текущий	Комплекс упр. №6

				«Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
100	Комплексный	Прыжки в длину с места и разбега Игра	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжок с поворотом на 180	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6	
101	Комплексный	Прыжки в длину с места и разбега Игра	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. . ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжок с поворотом на 180	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	текущий	Комплекс упр. №6	

							подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
102		Комплексный	Игры на свежем воздухе Игры с бегом и метанием	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей Домашнее задание на лето Инструктаж о правилах поведения при купании в открытых водоёмах	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Дата	Тип урока	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Вид контроля	Домашнее задание
					Понятия	Предметные результаты	УУД		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика									
1		Вводный	Путешествие в Спортландию Т.Б. на уроках по лёгко атлетике Ходьба и бег по прямой. Игра	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Разметка, препятствие, ускорение	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	текущий	Комплекс упр. № 1

							наиболее эффективные способы достижения результата.		
2-3		Комплексный	Ходьба и бег по прямой. Игра	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. № 1

4-5		Комплексный	<p>Спортивный калейдоскоп Бег и прыжки с места. Игра</p>	<p>Разновидности ходьбы. Прыжки с места Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	Разметка, препятствие, ускорение	<p>Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. № 1
-----	--	-------------	---	---	----------------------------------	--	---	---------	-------------------

6		Комплексный	Равномерный бег Прыжки в длину с места и разбега Игра	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1
7		Комплексный	Прыжки в длину с места и разбега. Подтягивание Игра	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. И с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	контрольный	Комплекс упр. № 1

							играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8		Комплексы	Прыжки в длину с места и разбега. Игра	ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжок с высоты	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1

9		Изучение нового материала	Спортивный марафон Равномерный бег Метание мяча Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1
10		Комплексный	Метание мяча Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	
11		Комплексный	Бег 30 м Метание	Метание малого мяча Беговые и прыжковые	Метание, малый мяч, горизонт-	Описывать технику метания малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании;	текущий	Комплекс упр. № 1

			мяча Игра	упр. Бег 30 м ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	гальная и вертикальная цель, набивной мяч	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
12		Знания по ф.к	Личная гигиена	Знать то включает себя личная гигиена				текущий	Комплекс упр. № 1
Подвижные игры на основе баскетбола									
13		Комплексный	Т.Б на уроках по подвижным и спортивным играм. Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», Техника ловли и передачи мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		Комплекс упр. № 2
14		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча . Ведение мяча во встречных колоннах. Развитие	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного	текущий	Комплекс упр. № 2

				скоростно-силовых способностей		физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
15		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча Ведение мяча Игры: «К своим флажкам», Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
16		Комплексный	« Школа мяча» Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Ведение мяча ловля и передача в движении Игры: «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	текущий	Комплекс упр. № 2

							условиями ее решения.		
17		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
18		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ Ведение мяча . Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	контрольный	Комплекс упр. № 2
19		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки » Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о	текущий	Комплекс упр. № 2

						поведения и предупреждения травматизма во время занятий	распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
20		Совершенство вание ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
21-22		Комплексный	Праздник оранжевого мяча Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Ловля и бросок мяча к.у Передача в движении Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. с мячом Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	контрольный	Комплекс упр. № 2
23-24		Комплексный	Основные	ОРУ в движении. Игры:	Пройденные	Называть игры и	П. Уметь играть в подвижные	текущий	Комплекс

		ный	приёмы игры Игра	«Прыгающие воробушки» Эстафеты с мячом. Передача мяча в движении в парах Развитие скоростно-силовых способностей	названия качеств и подвижных игр.	формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		упр. № 2
25		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
26-27		Совершенствование ЗУН	«Быстрый мяч» Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки » Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении в парах Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	текущий	Комплекс упр. № 2

						занятий	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
28-29		Изучение нового материала	Т.Б. на уроках о гимнастике Стр. упр .Акробатика Игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	текущий	Комплекс упр. № 3
30		Совершенствование ЗУН	Стр. упр .Акробатика Игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды, комбинация	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3

				Развитие координационных способностей					
31		Совершенствование ЗУН.	Стр. упр Акробатика Игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды, комбинация	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекааты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
32		Комплексный	Правильная осанка Стр. упр Акробатика Лазанье по канату Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекааты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
33		Комплексный	Стр. упр Акробатика Лазание о канату Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки,	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное	текущий	Комплекс упр. № 3

				вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Лазание в 2 приёма. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»		перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		
34		Комплексный	Упр. в равновесии. Акробатика. Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Ходьба по бревну. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Гимнастика. Пристав-ные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
35-36		Изучение нового материала	Висы и упоры. Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	текущий	Комплекс упр. № 3
37-38		Совершенствование ЗУН	Висы и упоры. Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса;	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать	текущий	Комплекс упр. № 3

				<p>ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>		<p>характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p>	<p>собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
39		Совершенство в ЗУН	<p>Игра по станциям Висы и упоры Опорный прыжок Игра</p>	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>	Вис лежа и стоя	<p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p>	<p>П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	текущий	Комплекс упр. № 3
40		Комплексный	<p>Висы и упоры Опорный прыжок Игра</p>	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых</p>	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках.	<p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p>	<p>П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	текущий	Комплекс упр. № 3

				руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей					
41		Изучение нового материала	Лазание и перелезание Игра	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Опорный прыжок, лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. № 3
42		Комплексный	Лазание и перелезание Игра	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Опорный прыжок, лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. № 3
43		Совершенствование ЗУН	Лазание по канату Упр. в равновесии Игра	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и	Опорный прыжок, лазание, гимнастическая стенка	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание –	текущий	Комплекс упр. № 3

				перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей			формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем		
44		Комплексный	Лазание и перелезание Игра	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Набивной мяч, бревно, конь	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	П. Уметь стоять на бревне, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3
45		Совершенствование ЗУН	Спортивный калейдоскоп Упражнение в равновесии, Лазание по канату Игра	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Набивной мяч, бревно, конь	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3
46		Знание по ф.к	Закаливание	Знать условия проведения				текущий	Комплекс упр. № 3

				закаливающих процедур					
47		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №3
48		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №3
Лыжная подготовка									
49		Изучение нового материала	Т.Б на уроках по лыжным гонкам Техника передвижений	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	П. общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. взаимодействие – слушать	текущий	Комплекс упр. №4

				толчку во время скольжения			собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Р. Коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.		
50		Совершенствование ЗУН	Отработка техники двухшажного попеременного хода	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия Р. Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	текущий	Комплекс упр. №4
51		Комплексный	Техника передвижений	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия Р. Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	текущий	Комплекс упр. №4

52		Совершенство вание ЗУН	«Лыжня румяных» Техника передвижений к.у	закреплять учебный материал по лыжной подготовке Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	П. общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение Р. Осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.	контрольные й	Комплекс упр. №4
53		Изучение нового материала	Подъем и спуск со склона	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Подъем, спуск, склон	передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	П. осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. - умения принимать и сохранять учебную задачу, Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	текущий	Комплекс упр. №4
54		Комплексны	Отработка	Научится: называть	Подъем, спуск,	передвигаться на лыжах;	П. осуществлять анализ	текущий	Комплекс

		й	подъема и спуска со склона	лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	склон	выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		упр. №4
55		Совершенство ЗУН	Техника передвижений Подъем и спуск со склона	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат.	Лыжный инвентарь	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	контрольный	Комплекс упр. №4

							выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
56		Совершенствование ЗУН	Закрепление техники передвижения	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра "Кто быстрее взойдет в гору".	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	Итекущий	Комплекс упр. №4
57		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Лыжный инвентарь	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p>		Комплекс упр. №4

							<ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 		
58		Совершенствование ЗУН	Лыжный марафон Совершенствование техники передвижения .Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Лыжный инвентарь	Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен участвовать в речевом общении. <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 	итекущий	Комплекс упр. №4
59		Комплексный	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.	Лыжный инвентарь	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен участвовать в речевом общении. 	контрольный	Комплекс упр. №4

							<p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 		
60		Совершенство в ЗУН	Закрепление техники передвижения	<p>Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.</p>	Лыжный инвентарь	<p>Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен участвовать в речевом общении. <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 	итекущий	Комплекс упр. №4
61		Совершенство в ЗУН	Закрепление техники передвижения	<p>Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.</p>	Лыжный инвентарь	<p>Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и</p>	итекущий	Комплекс упр. №4

							<p>вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>		
62		Совершенствование ЗУН	Закрепление техники передвижения Спуски и подъёмы	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра "Кто быстрее взойдет в гору".	Лыжный инвентарь	<p>Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	итекущий	Комплекс упр. №4
63		Совершенствование ЗУН	Закрепление техники передвижения	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без	Лыжный инвентарь	<p>Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на</p>	итекущий	Комплекс упр. №4

			Спуски и подъёмы	палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.		лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
64		Комплексный	Быстрый лыжник Контроль прохождения дистанции	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат.	Лыжный инвентарь	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		Комплекс упр. №4

65		Знания о ф.к.	Пища и питательные вещества.	Знать о выборе правильной пищи				текущий	Комплекс упр. №4
Подвижные игры на основе баскетбола									
66		Комплексный	Эстафеты с предметами Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №5
67		Комплексный	Эстафеты с предметами Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №5
68-69		Изучение нового материала	Т.Б. на уроках по спортивным играм Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	текущий	Комплекс упр. №5

							Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
70		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение мяча ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
71		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
72		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной	текущий	Комплекс упр. №5

				способностей			деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
73-74		Совершенствование ЗУН	«Школа мяча» Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
75-76		Совершенствование ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча со сменой мест Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
77-78		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный	текущий	Комплекс упр. №5

				«Мяч соседу». Развитие координационных способностей		ориентирование в пространстве.	контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
79		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Со сменой мест Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
80		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
81		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит,	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	Комплекс упр. №5

				мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		силовых способностей, ориентирование в пространстве.	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
82		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
83		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
84		Комплексный	Праздник оранжевого мяча Технические действия игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	Комплекс упр. №5р. №5

			Игра	цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		силовых способностей, ориентирование в пространстве.	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
85		Совершенствование ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
86		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
87		Совершенствование ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках,	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных		Комплекс упр. №5

				цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
88		Совершенствование ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
89		Совершенствование ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
90		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	текущий	Комплекс упр. №5

				левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
91		Знания по ф.к.	Вода и питьевой режим	Знать всё о воде и питьевом режиме					Комплекс упр. №5
Лёгкая атлетика									
92		Комплексный	Т.Б. на уроках по л/а Техника прыжка в высоту Бег по прямой с различных исходных положений Игра	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег, выносливость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. №6
93		Комплексный	Техника прыжка в высоту Бег по прямой с различных исходных положений Игра	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег, выносливость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. №6
94		Комплексный	Совершенствование прыжка в высоту Игра	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление	Равномерный бег, выносливость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);	П. Уметь прыгать в высоту правильно, и подбирать толчковую ногу К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы,	текущий	Комплекс упр. №6

				малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем		
95		Комплексный	Точный расчет Техника метание мяч Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
96		Комплексный	Метание малого мяча Игра	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6

97		Комплексный	Игры с бегом и метанием	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. №6
98		Комплексный	Спортивный марафон Ходьба и бег Игра	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Бег с ускорением челночный бег	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. №6
99		Комплексный	Ходьба и бег Игра	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Бег с ускорением,	Распределять свои силы во время	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и</p>	текущий	Комплекс упр. №6

				Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	челночный бег	продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
100		Комплексный	Прыжки в длину с места и разбега Игра	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжок с поворотом на 180	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
101		Комплексный	Прыжки в	Прыжки с поворотом	Прыжок с	Описывать технику	П. Правильно выполнять	текущий	Комплекс

		ный	длину с места и разбега Игра	на 180. Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. . ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	поворотом на 180	прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		упр. №6
102		Комплексный	Игры на свежем воздухе Игры с бегом и метанием	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей Домашнее задание на лето Правила поведения при купании в открытых водоёмах	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата	Тип урока	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Вид контроля	Домашнее задание
					Понятия	Предметные результаты	УУД		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика									
1		Вводный	Путешествие в Спортландию Т, Б. на уроках по лёгкой атлетике. Бег по прямой. Развитие физических качеств Игра	ОРУ Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Разметка, препятствие, ускорение	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	текущий	Комплекс упр. № 1

							реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата		
2-3		Комплексный	Бег по прямой. Развитие физических качеств Игра	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. № 1
4-5			Спортивный калейдоскоп Бег с максимальной скоростью 30 м и 60 м Игра «Лапта»	Разновидности ходьбы. Прыжки с места Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м ОРУ. Развитие скоростных и координационных	Разметка, препятствие, ускорение	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>	текущий	Комплекс упр. № 1

		Комплексы		способностей		легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
6		Комплексы	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания Игра «Перестрелка»	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1

7		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания Игра «Перестрелка»	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. И с места. ОРУ Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>	контрольный	Комплекс упр. № 1

							способы достижения результата.		
8		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания Игра «Перестрелка»	ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Прыжок с высоты	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1
9		Изучение нового материала	Прыжок в длину с разбега и с места Игра «Перестрелка»	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1
10		Комплексный	Точный расчет	Метание малого мяча в горизонтальную и	Метание, малый мяч, горизонт-	Описывать технику метания малого мяча и	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании;	текущий	Комплекс упр. № 1

			Метание малого мяча с места на дальность Игра	вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	гальная и вертикальная цель, набивной мяч	набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
11		Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность Прыжки в длину с места и разбега Игра	Метание малого мяча Беговые и прыжковые упр. Бег 30 м ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. № 1	
12		Знания по ф.к	Мозг и нервная система	Получить представление о работе мозга и нервной системе				текущий	Комплекс упр. № 1	
Подвижные игры на основе баскетбола										
13		Комплексный	Т.Б на уроках по	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», Техника	Пройденные названия	Называть игры и формулировать их	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		Комплекс упр. № 2	

			подвижным и спортивным играм. Основные приёмы игры Игра	ловли и передачи мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	качеств и подвижных игр.	правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
14		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча . Ведение мяча во встречных колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
15		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча Ведение мяча Игры: «К своим флажкам», Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать	текущий	Комплекс упр. № 2

							действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
16		Комплексный	« Школа мяча» Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Ведение мяча ловля и передача в движении Игры: «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
17		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
18		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ Ведение мяча . Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять	контрольный	Комплекс упр. № 2

				способностей		упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
19		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки» Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
20		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2

21-22		Комплексный	Праздник оранжевого мяча Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Ловля и бросок мяча к.у Передача в движении Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. с мячом Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	контрольный	Комплекс упр. № 2
23-24		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» Эстафеты с мячом. Передача мяча в движении в парах Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
25		Совершенствование ЗУН	Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Два мороза». Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и	текущий	Комплекс упр. № 2

							ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
26-27		Совершенствование ЗУН	«Быстрый мяч» Основные приёмы игры Игра	ОРУ. Игры: «Посадка картошки» Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении в парах Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. № 2
28-29		Изучение нового материала	Т.Б. на уроках о гимнастике Стр. упр Акробатика Игра	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	текущий	Комплекс упр. № 3
30		Совершенствование ЗУН	Стр. приёмы Акробатика Упр. в	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На	Гимнастика Приставные шаги,	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	текущий	Комплекс упр. № 3

			равновесии Игра	первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	гимнастические снаряды, комбинация	акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		
31		Совершенство ЗУН	Стр. приёмы Акробатика Упр. в равновесии Игра	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды, комбинация	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
32		Комплекс- ный	Стр. приёмы Акробатика Упр. в равновесии Игра	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3

				Игра «Совушка». Развитие координационных способностей					
33		Комплексный	Правильная осанка Стр. приёмы Акробатика Упр. в равновесии Игра	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
34		Комплексный	Стр. приёмы Акробатика Упр. в равновесии Игра	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Гимнастика Приставные шаги, гимнастические снаряды	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
35 -36		Изучение нового материала	Висы и упоры Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	текущий	Комплекс упр. № 3

				к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			условиями ее реализации.		
37-38		Совершенство в вонии ЗУН	Подтягивание в висе. Вис на согнутых руках Игра	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	текущий	Комплекс упр. № 3
39		Совершенство в вонии ЗУН	Перелезание через препятствие. Игра	ОРУ в движении.. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
40		Комплексный	Полоса препятствий Игра	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	Комплекс упр. № 3
41		Изучение	Опорный	ОРУ в движении.	Опорный	Выполнять упражнения на	П. Уметь лазать по	текущий	Комплекс

		нового материала	прыжок Лазание по канату Игра	Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	прыжок, лазание.	гимнастической скамейке на развитие координации движений.	гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.		упр. № 3
42		Комплексный	Игра по станциям Опорный прыжок Лазание по канату Игра	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Опорный прыжок, лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	текущий	Комплекс упр. № 3
43		Совершенствование ЗУН	Акробатика Опорный прыжок Игра	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Опорный прыжок, лазание, гимнастическая стенка	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3

44		Комплексный	Акробатика Опорный прыжок Игра	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Набивной мяч, бревно, конь	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	П. Уметь стоять на бревне, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3
45		Совершенствование ЗУН	Спортивный калейдоскоп Акробатика Опорный прыжок Игра	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Набивной мяч, бревно, конь	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. № 3
46		Знание по ф.к	Органы дыхания и пищеварения	Знать представление о работе дыхания и о работе органов пищеварения				текущий	Комплекс упр. № 3
47		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о	текущий	Комплекс упр. №3

							распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
48		Комплексный	Основные приёмы игры Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №3
Лыжная подготовка									
49			Т.Б на уроках по лыжным гонкам Техника передвижений.	Вводный. Ознакомить техника передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	Скользкий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	П. общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Р. Коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	текущий	Комплекс упр. №4

50		Совершенство ЗУН	Техника передвижений	Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Пройти 1 км. Передвижение ступающим шагом (результат). Игра «Кто дальше?»	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия Р. Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	текущий	Комплекс упр. №4
51		Комплексный	Техника передвижений в максимальном темпе. Спуски подъёмы	Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Пройти 1 км без учёта времени. Передвижение ступающим шагом (результат). Игра «Кто дальше?»	Лыжи, лыжные палки	скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	П. общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия Р. Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	текущий	Комплекс упр. №4
52		Совершенство ЗУН	Передвижение скользящим шагом Спуски подъёмы	Передвижение скользящим шагом (результат). Спуски со склона в низкой стойке. Пройти 1 км без учёта времени.	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	П. общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. взаимодействие – строить понятные для партнера	контрольный	Комплекс упр. №4

				Передвижение на лыжах в максимкльном темпе (отрезки 25-30м). Игра «Кто дальше?».			высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение Р. Осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.		
53		Изучение нового материала	« Лыжня румяных » Техника передвижений Спуск с подниманием носков лыж, поворот переступанием	Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъём на склон наискось. Попеременный 2-ый ход. Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров».	Подъём, спуск, склон	передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	П. осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. - умения принимать и сохранять учебную задачу, Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	текущий	Комплекс упр. №4
54		Комплексный	. Передвижение скользящим шагом Спуски подъёмы	Подъём на склон наискось без палок ступающим шагом , подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров».	Подъём, спуск, склон	передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	П. осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и	текущий	Комплекс упр. №4

							без. К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
55	Совершенство вание ЗУН	Передвижение скользящим шагом Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке.	Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке. Техника изученных ходов. Эстафета с этапом до 100 м. Пройти 2 км.	Лыжный инвентарь	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	контрольн ый	Комплекс упр. №4	
56	Совершенство вание ЗУН	Передвижение скользящим	Подъём на склон наискось без палок	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в	П. умения принимать и сохранять учебную задачу,	итекущий	Комплекс упр. №4	

			шагом Спуски подъёмы	ступающим шагом (учёт), подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров».		технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
57		Совершенство вание ЗУН	Техника передвижений Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке	Подъём «лесенкой» и спуски в низкой стойке. Техника изученных ходов. Эстафета с этапом до 100 м. Пройти 1,5 км.	Лыжный инвентарь	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных		Комплекс упр. №4

						действий при перемещении на лыжах.			
58		Совершенство ЗУН	Лыжный марафон Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»	Попеременный двухшажный ход Подъёмы, спуски изученными способами. Торможение «плугом» (учёт). Пройти до 2 км. Развитие выносливости.	Лыжный инвентарь	Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	текущий	Комплекс упр. №4
59		Комплексный	Техника передвижений Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъём на склон наискось. Попеременный 2-ый ход. Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров».	Спуск со склона в низкой стойке (результат). Торможение «плугом». Подъём на склон наискось. Попеременный 2-ый ход. Пройти 1,5 км. Игра «Вызов номеров».	Лыжный инвентарь	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъёмов	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле	контрольный	Комплекс упр. №4

							способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.		
60		Совершенство в ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы, спуски изученными способами.	Попеременный двухшажный ход Подъёмы, спуски изученными способами. Торможение «плугом» (учёт). Пройти до 2 км. Развитие выносливости.	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций изученными способами передвижения.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	текущий	Комплекс упр. №4
61		Совершенство в ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»	Попеременный двухшажный ход Подъёмы ,спуски изученными способами. Торможение «плугом» (учёт). Пройти до 2 км. Развитие выносливости.	Лыжный инвентарь	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций изученными способами передвижения.	П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и	текущий	Комплекс упр. №4

							<p>вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен участвовать в речевом общении. <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 		
62		Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости.	Техника ходов. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Провести круговую эстафету с этапом до 100м. Медленно пройти 2 км. Развитие выносливости.	Лыжный инвентарь	<p>Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен участвовать в речевом общении. <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 	текущий	Комплекс упр. №4
63		Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1000	Провести контрольный забег на дистанцию 1000 м . Развитие выносливости. Игры	Лыжный инвентарь	<p>Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие</p>	текущий	Комплекс упр. №4

			м к.у			<p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>		
64		Комплексный	Быстрый лыжник Контроль прохождения дистанции	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат.	Лыжный инвентарь	<p>Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>П. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>К. уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Р. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>		Комплекс упр. №4

65		Знания о ф.к.	Самоконтроль	Учиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организмы справляются с физическими нагрузками.				текущий	Комплекс упр. №4
Подвижные игры на основе баскетбола									
66		Комплексный	Эстафеты с предметами Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №5
67		Комплексный	Эстафеты с предметами Игра	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Комплекс упр. №5
68-69		Изучение нового материала	Т.Б. на уроках по спортивным	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	текущий	Комплекс упр. №5

			играм Технические действия игры Игра	левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		параллельным смещением игроков	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
70		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
71		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
72		Комплексный	Технические действия игры	Ловля и передача мяча на месте в	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на	текущий	Комплекс упр. №5

			Игра	треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		движении с параллельным смещением игроков	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
73-74		Совершенствование ЗУН	«Школа мяча» Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
75-76		Совершенствование ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
77-78		Комплексны	Технические	Ловля и передача мяча	Кольцо, щит,	Освоить подвижные	П. Уметь владеть мячом: дер-	текущий	Комплекс

		й	действия игры Игра	на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	мишень	игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		упр. №5
79		Комплексны й	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
80		Комплек- сный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: дер- жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5

81		Комплек- ный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
82		Комплек- ный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: дер- жание, передачи на расстоя- ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
83		Комплек- ный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5

84		Комплек- сный	Праздник оранжевого мяча Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс уп р №5
85		Совершенст- вование ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
86		Комплек- сный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5

87		Совершенство в ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		Комплекс упр. №5
88		Совершенство в ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	текущий	Комплекс упр. №5
89		Совершенство в ЗУН	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	текущий	Комплекс упр. №5

							реализации;		
90		Комплексный	Технические действия игры Игра	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<p>II. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	текущий	Комплекс упр. №5
91		Знания по ф.к.	Первая помощь при травмах	Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи					Комплекс упр. №5
Лёгкая атлетика									
92		Комплексный	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике Спринтерский бег Развитие физических качеств	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Равномерный бег, выносливость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	<p>II. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом</p> <p>К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения</p> <p>Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p>	текущий	Комплекс упр. №6
93		Комплексный	Спортивный калейдоскоп Бег с максимальной скоростью 60 м Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Равномерный бег, выносливость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	<p>II. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом</p> <p>К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения</p> <p>Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p>	текущий	Комплекс упр. №6

94		Комплексный	Бег с максимальной скоростью 60 м Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Равномерный бег, выносливость	выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	П. Уметь прыгать в высоту правильно, и подбирать толчковую ногу К. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Р. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	текущий	Комплекс упр. №6
95		Комплексный	Бег на результат 30, 60 м. Игра	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
96		Комплексный	Прыжок в длину с места. Игра	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	текущий	Комплекс упр. №6

							соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
97		Комплексный	Прыжок в длину с места. и разбега Игра	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
98		Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Бег с ускорением челночный бег	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	текущий	Комплекс упр. №6

							реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
99		Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега Игра	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Бег с ускорением, челночный бег	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упр. №6
100		Комплексный	Точный расчет Метание малого мяча с места на дальность Прыжки в длину с места и разбега Игра	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок с поворотом на 180	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>	текущий	Комплекс упр. №6

							реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
101		Комплексный	Метание малого мяча на дальность Прыжки в длину с места и разбега Игра.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок с поворотом на 180	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Комплекс упр. №6
102		Комплексный	Игры на свежем воздухе Игры с бегом и метанием	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей Домашнее задание на лето Правила поведения при купании в открытых водоёмах	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	текущий	Комплекс упр. №6

							достижения результата.		
--	--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--

