



## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта НОО (ФГОС НОО)
3. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2015г.№ 507 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373»
4. Постановления государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ» (с изменениями на 24 ноября 2015г.)
5. Приказа Минобрнауки России № 253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

На основе:

1. Основной образовательной программы НОО ГБОУ СОШ №9г.о. Чапаевск.
2. Учебного плана ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск Самарской области на 2020-2021 уч.год.

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

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2013
- учебника для общеобразовательных школ «физическая культура» 1-4 классы, М., Просвещение, 2013 г;

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

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

**Задачи программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации** программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Характеристика учебного процесса**

#### **Виды и формы деятельности**

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно - познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

### **Методы организации урока:**

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

### **Система оценки достижений учащихся**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание. Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

*Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы*

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

*Формы промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

## **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 учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- □ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
  - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

### **1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение

обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит»,

«Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убраться», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## **2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

□□ *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

□□ *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить

станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

□□ *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

□□ *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

□□ *Подвижные игры* — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

□□ *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

□□ *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

□□ *Легкая атлетика* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

□□ *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полулелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

□□ *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с до-

миками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### **4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

□□ *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

□□ *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

□□ *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

□□ *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

□□ *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической

				нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
<b>Способы физической</b>	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней

				гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
<b>Физическое совершенствование</b>				
Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>			
		<b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по коман-		

		<p>де «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>
		<p><b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
		<p><b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например:</p> <p>мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>

				<p><b>Гимнастические упражнения</b> прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>			
	<p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>			

			<b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
			<b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание». <b>Низкий старт.</b> Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;		
	переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением		
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
			Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка»,		

	<p>«Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча</p>

		<p>ча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг</p>

			<p>стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p><b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-</p>

				баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

### Распределение часов по разделам.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
<b>Основы знаний по физической культуре</b>	2	2	3	3	10
<b>Легкая атлетика</b>	36	25	24	24	109
<b>Подвижные игры</b>	15	24	15	15	69
<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	3				3
<b>Кроссовая подготовка</b>	1				1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	30	18	15	15	78
<b>Лыжная подготовка</b>	12	21	21	21	75

<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b>		12	19	19	50
<b>Способы физической деятельности</b>			3	3	6
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			2	2	4
<b>Итого</b>	99	102	102	102	405

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

## **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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- 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 тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 1 класс

1	2	3	4	5	6	7	8
№ уро-ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата про-ведения	Характеристика де-ятельности учащих-ся	Планируемые результаты			Форма кон-троля, кон-трольные ма-териалы
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
<b>1 четверть ( 24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>							
1	Объяснение по-ня-тия «физиче-ская культура». Прави-ла пове-дения в спор-тивном зале и на площадке. Обу-чение пос-троению в ше-рен-гу. Обуче-ние по-нятиям «основная стой-ка», «смирно», «в ольно». Игра «Займи свое ме-сто» <b>Вводный.</b>		Знакомятся с прави-лами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культу-ра» ,учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шерен-гу, бег в рассып-ную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.	Соблюдают пра-вила безопасного поведе-ния на уроке, выпол-няя действия по об-разцу, выполняют построение в ше-ренгу по росту, выполняют ком-плекс утренней гимнастики	Проявляют учеб-но-познавательный интерес к новому учебному матери-алу, развивают го-товность к со-трудничеству	Используют общие пре-мы решения по-ставленных задач; определяют и характе-ризуют физичес-кую культуру как занятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортивными играми; планируют свои дей-ствия в соответствии с поставленной задачей; формируют собствен-ное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих дей-ствий	Текущий
2	Обучение пост-ро-ению в ше-ренгу, в колон-ну, понятию		Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики,	Выполняют ко-манды на постро-ение и перестрое-ние, выполняют	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели; используют об-щие приемы решения	Текущий

	«низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». <b>Изучение нового материала.</b>		учатся положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м. с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловишка»	комплекс утренней гимнастики,	сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.	
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». <b>Комбинированный</b>		Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта, бег 30 м на скорость, разучивают правила и играют в игру «Салки с домом»	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, бег с высокого старта и бег на скорость.	Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.	Контроль двигательных качеств ( бег 30м.)
4	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночн		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, разучивают	Учатся правильной технике «челночного бега», учатся бегу с изменением направ-	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с постав-	Контроль двигательных качеств («челночный бег»)

	ый бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» <b>Комбинированный</b>		что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3* 10м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	ления движения, учатся технически правильно выполнять поворот в «челночном беге»	в беге, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	ленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.	
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». <b>Изучение нового материала.</b>		Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления, учатся находить и контролировать пульс	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.	Текущий
6	Объяснение значения физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». <b>Комбинированный</b>		Знакомятся с ролью и значением уроков физкультуры для укрепления здоровья, выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий

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

						на основе его оценки и учета сделанных ошибок	
9	<p>Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание.</p> <p>Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Знакомятся с правилами контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, разучивают и проводят эстафету «За мячом противника»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности, выполнять упражнения добиваясь конечного результата, выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды</p>		<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	Контроль двигательных качеств (метание)
10	<p>Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение».</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>		<p>Знакомятся каким должен быть режим дня, о значении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и</p>	<p>Учатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, форму-</p>	Текущий

			играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»		учения	лируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
11	<p>Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Знакомятся с физическими качествами человека, выполняют бег на выносливость, повторяют правила и играют в игры «Удочка» и «Два Мороза»</p>	<p>Узнают что такое физические качества человека, развивают выносливость при выполнении игровых упражнений и бега, учатся организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>		<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
12	<p>Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики»</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>		<p>Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, разучивают правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»</p>	<p>Самостоятельно подбирают ритм и темп своего бега, развивают внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют</p>	Текущий

						вопросы, используют речь для регуляции своих действий	
<b>13</b>	<p>Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>		<p>Знакомятся с ролью и значением народных игр в развитии физической культуры, выполняют ходьбу и бег с заданиями, разучивают правила и играют в игру «Горелки»</p>	<p>Учатся запоминать временные отрезки, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, учатся взаимодействовать с игроками</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
<b>14</b>	<p>Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>		<p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений с мал.мячом, метание мал.мяча в цель, разучивают правила и играют в игру «Охотник и зайцы»</p>	<p>Запоминают как вести себя в спортивном зале, соблюдая ТБ, выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель, взаимодействовать с игроками</p>		<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий

15	<p>Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>		<p>Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, разучивают как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, разучивают правила и играют в игру «Вызов номеров»</p>	<p>Учатся выполнять построения, расчет и перестроение, выполнять организующие строевые команды и приемы, правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
16	<p>Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.</p> <p>Игра «Удочка»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>		<p>Знакомятся со значением закаливания для здоровья и со способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>	<p>Знакомятся с ролью физической деятельности оздоровительной направленности, учатся правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняют подъем туловища за определенный отрезок времени, организовывать и проводить по-</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ро-</p>	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)

				движные игры		лей в совместной деятельности	
17	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» <b>Комбинированный</b>		Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки часов»	Знакомятся с правилами выполнения упражнений с предметами, развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
18	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Разучивание игры «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>		Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают прыжки на двух ногах и выполняют прыжки через веревочки, гимнастические палки, положенные лесенкой и в ряд (справа и слева от палок продвигаясь вперед), разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения в прыжках на двух ногах различными способами, в различных изменяющихся условиях, находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий

19	<p>Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжки на одной ноге, разучивают правила и играют в игру «День и ночь»</p>	<p>Контролируют способность прыгать на двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий
20	<p>Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч»</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>		<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), разучивают правила и играют в игру «Займи обруч»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания, ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий
21	<p>Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь»</p>		<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжки на одной ноге, разучивают правила и играют в игру «День и ночь»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания, ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий

	вание ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч» <b>Комбинированный</b>		ния с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; играют в игру «Займи обруч»	упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать правила безопасности; разви-вают ловкость	жительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
22	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком» <b>Комбинированный</b>		Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», разучивают правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе)и одной ногое сохраняя равновесие, играют соблюдая правила, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
23	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. Игра «Удочка» <b>Изучение ново-</b>		Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе; метание мал.мяча в цель; повторяют правила и играют в игру «Удоч-	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физиическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам прове-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контро-	Текущий

	<i>го материала.</i>		ка»	дения игровых упражнений		ле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» <b>Комбинированный</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и ситуации столкновения интересов приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
<b>1 четверть: 24 плановых часа</b>							
<b>2 четверть (24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)</b>							
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданием-ями,	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики, учатся правилам выполнения упражнения на	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие моти-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые коррективы в действие	Текущий

	<p>понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>		<p>упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнения на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка»</p>	<p>гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса», учатся выполнять упражнения для развития силы, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила игр и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>вов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
26	<p>Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле»</p>	<p>Знакомятся с акробатическими элементами, что такое группировка, как технически грамотно выполнить перекаты в группировке: назад, в сторону, развивают координационные способности, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий
27	<p>Обучение технике выполнения кувырка</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимна-</p>	<p>Развивают координационные способности, выпол-</p>			Текущий

	<p>вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» <b>Изучение нового материала</b></p>		<p>стическом мате, разучивают как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, учатся выполнять задания в круговой тренировке, разучивают правила и играют в игру «Мышеловка»</p>	<p>няя акробатические упражнения (кувы-рок вперед), учатся выполнять действия в круговой тренировке закрепляя учебный материал, учатся контролировать физическое состояние при выполнении круговой тренировки</p>			
28	<p>Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Игра «Займи свое место» <b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют, повторяют кувырок вперед, повторяют правила и играют в игру «Займи свое место»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя; выполнять акробатические упражнения, добиваясь достижения конечного результата</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
29	<p>Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совер-</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастиче-</p>	<p>Знакомятся как развивать гибкость тела выполня акробатиче-</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со свер-</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют про-</p>	Текущий

	<p>шенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . Разучивание игры «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>ском мате, разучивают технику выполнения упражнения «мост» и выполняют, повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы, разучивают правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>	<p>ские элементы, выполнять упражнения акробатики соединяя их в различных сочетаниях, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>стниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>цесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия</p>	
30	<p>Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>	<p>Выполняют упражнения для развития гибкости, учатся выполнять упражнения по образцу учителя, сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке на носках, организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)</p>
31	<p>Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила</p>	<p>Учатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации, выполнять игровые упражне-</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисципли-</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в</p>	<p>Текущий</p>

	упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» <b>Комбинированный</b>		лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс»	ния по команде учителя, организовывать и проводить подвижные игры	нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	
32	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка», разучивают и выполняют на результат подтягивание из виса лежа, разучивают правила и играют в игру «Правильный номер»	Учатся выполнять упражнения для развития силы, упражнения сохраняя равновесие, учатся выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
33	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», акроба-	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и фор-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют соб-	Текущий

	упражнений. Разучивание игры «Волк во вру» <b>Комбинированный</b>		физические упражнения : «стойка на лопатках», «мост», разучивают правила и играют в игру «Волк во вру»	и игровых упражнений	мировоззрение личностного смысла учения	свое собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
34	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики» <b>Изучение нового материала</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом матах, разучивают что такое вис и способы виса на перекладине и гимнастической стенке и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Тараканчики»	Развивают координационные способности, силу и ловкость при выполнении висов и упражнений игровых, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий на гимнастической стенке	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
35	Объяснение значения физкультурных минут и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом матах, повторяют кувырок вперед и выполняют его поточным методом, разучивают правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Знакомятся с ролью физической культуры оздоровительной направленности, развивают координационные способности при выполнении упражнений акробатики, быстроту и ловкость в игре	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение	Текущий

	<i>ный</i>					ние, используют речь для регуляции своего действия	
36	<p>Совершенство-вание упражне-ния акробатики «мост», разучи-ва-ние по-лушпагата, пе-реката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинирован-ный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнасти-ческом мате, повто-ряют акробати-ческие упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и полу-шпагат, выполняют перекат назад в груп-пи-ровке и разучива-ют технику выполне-ния кувырка назад, выпол-няют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, развивают коорди-национные спо-соб-ности при вы-полне-нии кувыр-ка назад, ловкость и быстроту в игре</p>	<p>Ориентируются на принятие и освое-ние социальной роли обучающего-ся, развитие моти-вов учебной дея-тель-ности и фор-миро-вание лич-ностного смысла учения</p>	<p>Ориентируются в раз-нообразии способов решения задач, форму-лируют учебные зада-чи вместе с учителем, вносят изменения в свои планы, формули-руют собственное мне-ние и позицию, дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельно-сти</p>	Текущий
37	<p>Развитие коор-ди-национных способностей: ходьба по узкой рейке гимнасти-ческой скамей-ки. Разучивание игры «Змейка»</p> <p><b>Изучение ново-го материала</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выпол-няют ходьбу по узкой рейке гимна-стической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змей-ка»</p>	<p>Учатся технически грамотно выпол-нять упражнения в равно-весии, со-блюдают правила игры и пра-вила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют поло-жительные каче-ства личности и управляют своими эмоциями в раз-личных нестан-дартных ситуаци-ях</p>	<p>Используют общие приемы решения по-став-ленных задач, са-мостоятельно выделя-ют и формулируют це-ли, планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации, формулируют соб-ственное мнение и по-зицию, используют речь для регуляции</p>	Текущий

						своего действия	
38	Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки	Знакомятся с организационными приемами лазанья по гимнастической стенке, учатся выполнять упражнения на гимнастической стенке соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
39	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. Игра «Волк во рву» <b>Повторение пройденного материала</b>		Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания на гимнастической стенке, повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость и координацию при перемещении по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

40	<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползание «попластунски».</p> <p>Разучивание игры «Бездомный заяц»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>		<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, вращение обруча на разных частях тела, ползание «попластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>	<p>Учатся технике вращения обруча, знакомятся с прикладным упражнением гимнастики ползание «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий
41	<p>Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>		<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>	<p>Развивают ловкость и смелость выполняя лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и пе-</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий

				релезание через гимнастические снаряды			
42	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» <i>Изучение нового материала</i>		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают и выполняют: упражнения «лодочка» и «кольцо»; упражнения полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Развивают двигательные качества: быстроту, выносливость во время преодоления полосы препятствий, учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики, развивают гибкость выполняя упражнения «лодочка» и «кольцо»	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют упражнения на гибкость «лодочка», «кольцо»; разучивают и выполняют упражнение «полушпагат», повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости; осанки и координации движений при выполнении «полушпагата»	Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют занятия гимнастикой как средство общего развития человека; планируют свои действия в соответствии с задачей урока и условиями ее реализации; договариваются о распределении функций и ролей в	Текущий
44	Разучивание ку-		Выполняют ходьбу и	Учатся соединять	Проявляют поло-		

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

	нении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»		вторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»				
47	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений.	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координации		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, разучивают и выполняют эстафеты с кувирком вперед, «мостиком», ползаньем «попластунски», лаза-	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; вза-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя	Текущий

	национных способностей в эстафетах. <i>Комбинированный</i>		нием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	имодействовать со сверстниками при проведении соревнований	упорство в достижении поставленных целей	ля; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию взаимодействия	
<b>2 четверть: 48 плановых часа</b>							
<b>3 четверть (27 часов)</b>							
<b>Раздел программы №3 Лыжная подготовка. (13 часов)</b>							
<b>49</b>	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. <i>Изучение нового материала</i>		Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Узнают ТБ на уроках лыжной подготовки, организационные приемы переноса и надевания лыж	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
<b>50</b>	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступа-		Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организовано выходят на лыжную дорожку в шеренгу с	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; учатся правильно выполнять	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав-	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготов-	Текущий

	<p>ющему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>		<p>лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику ступающего шага на лыжах и выполняют движение ступающим шагом по лыжне в колонне с соблюдением дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>ступающий шаг на лыжах; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию</p>	<p>ленных целей</p>	<p>ку; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	
51	<p>Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегива-</p>	<p>Узнают правила поворотов переступанием на месте; учатся повороту переступанием вокруг пяток лыж, выполняют повороты вправо и влево, соблюдают правила безопасного поведения на лыжах</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в сов-</p>	Текущий

			ют лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			местной деятельности	
52	Обучение технике скользящего шага. <i>Изучение нового материала</i>		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; изучают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
53	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом <i>Повторение пройденного материала</i>		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; изучают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Знакомятся какие бывают способы передвижения на лыжах; учатся спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке в соответствии с правилами безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
54	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. <i>Комбинированный</i>		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; изучают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Знакомятся какие бывают способы передвижения на лыжах; учатся спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке в соответствии с правилами безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий

			школу				
55	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке. <i>Комбинированный</i>		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; изучают технику подъема на склон ступающим и скользящим шагом: наискось, «елочкой», «лесенкой»; выполняют подъем на склон разными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Знакомятся с правилами преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции; учатся правильному подъему на лыжах разными способами, закрепляют спуск с небольшой горки	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Текущий
56	Обучение тор-		Получают лыжи и ор-	Знакомятся в ка-			Текущий

	<p>мо-жению на лыжах. Совершенство-вание передвижения скользящим шагом без палок.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>га-низованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением во время движения</p>	<p>ких случаях используется торможение падением; учатся выполнять торможение падением, соблюдая правила техники безопасности; развивают выносливость совершенствуя передвижение по дистанции скользящим шагом</p>			
57	<p>Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук.</p> <p>Обучение движению на лыжах с помощью палок.</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>		<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками</p>	<p>Учатся движению на лыжах с палками: поочередно поднимая пятки лыж и прижимая носки, отталкиваются палками и продвигаются вперед; учатся координировать движения рук и ног</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия</p>	Текущий
58	<p>Совершенство-вание скользящего шага на лыжах с палками.</p> <p><b>Повторение пройденного</b></p>						

	<i>материала</i>						
59	Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; изучают работу рук с палками во время подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользящим шагом с палками	Учатся правильно выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом, правильно отталкиваться и принимать правильное положение с палками во время спуска со склона; выполнять скольжение на одной лыже отталкиваясь правой и левой ногой с очередным выносом рук	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
60	Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом с палками. <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; изучают и выполняют движение на лыжах «змейкой»; выполняют подъем ступающим шагом с палками	Знакомятся как выполняется движение на лыжах «змейкой»; учатся выполнять передвижения на лыжах с помощью палок разными способами; передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельно-	Текущий

61	<p>Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>		<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; пройдут по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе</p>	<p>Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время; выполнять упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала</p>		сти	Текущий
Раздел программы №4 <b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)</b>							
62	<p>Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки»</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>		<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; знакомятся с ловлей мяча, выполняют ловлю мяча после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Охотник и утки»</p>	<p>Узнают правила ТБ с мячом; как выполнять броски и ловлю большого мяча, учатся ловить большой мяч подбрасывая его вверх и ударяя об пол</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия</p>	Текущий
63	<p>Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование</p>		<p>Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют ловлю мяча, после подбрасывания вверх и удара</p>	<p>Узнают как выполнять броски и ловлю большого мяча разными способами, учатся</p>			Текущий

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

	<i>материала</i>		повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»				
66	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки» <b>Комбинированный</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают технику броска и ловли мяча одной рукой (малого и большого), выполняют броски и ловлю мяча одной рукой; броски мяча в цель одной рукой; разучивают правила и играют в игру «Снежки»	Учатся правильной технике броска и ловли мяча одной рукой; контролировать силу и высоту броска; попадать в цель, бросая мяч одной рукой	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
67	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» <b>Изучение нового материала</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами; разучивают правила и играют в игру «Антивышибалы»	Учатся как взаимодействовать с партнером при выполнении бросков и ловли в парах; развивают глазомер и контролируют силу броска	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными спосо-		Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют броски и ловлю мяча в парах и выполняют				Текущий

	бами. Разучивание игры «Собачка» <b>Комбинированный</b>		броски разными способами (снизу, от груди, сверху, от плеча, сбоку); разучивают правила и играют в игру «Собачка»»				
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра «Собачка» <b>Комбинированный</b>		Повторяют ОРУ с большим мячом; разучивают способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
70	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» <b>Изучение нового материала</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают технику ведения мяча на месте и выполняют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают правила и играют в игру «Мяч	Учатся выполнять ведение мяча на месте; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия;	Текущий

			из круга»			используют речь для регуляции своего действия	
71	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга» <b>Комбинированный</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают технику ведения мяча в движении и выполняют ведение в движении разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками			Текущий
72	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу» <b>Изучение нового материала</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
73	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу» <b>Повторение</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо				Текущий

	<i>пройденного материала</i>		способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»				
74	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» <i>Комбинированный</i>		Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как правильно выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча после ведения в паре; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча в парах после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
75	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты». <i>Комбинированный</i>		Выполняют сами ранее разученные упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом	Учатся самостоятельно организовать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются	Текущий

	<i>ный</i>			с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала		и приходят к общему решению в совместной деятельности	
<b>3 четверть: 75 плановых часов</b>							
<b>4 четверть (24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 часов)</b>							
76	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» <i>Изучение нового материала</i>		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, зна-комятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
77	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <i>Повторение пройденного материала</i>		Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; по-	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами и ловить высоко летящий мяч; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и			Текущий

			вторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч»	действия соперника			
<b>78</b>	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» <i>Изучение нового материала</i>		Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, разучивают правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся выполнять броски набивного мяча из-за головы; соблюдать правила взаимодействия с партнером с целью предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
<b>79</b>	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Закрепляют навык выполнения броска набивного мяча; с целью контроля за развитием двигательных качеств технически правильно выполняют бросок набивного мяча из-за головы	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча из-за головы).
<b>80 81</b>	Совершенствование бросков и		Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют	Закрепляют навык выполнения брос-	Ориентируются на активное взаимо-	Используют общие приемы решения по-	Текущий

	ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» <b>Комбинированный</b>		броски разными способами и ловлю мяча в парах; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»	ка и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	действие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ставленных задач; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
82	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» <b>Комбинированный</b>		Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объясняют технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
83	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину		Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; прыжок в длину с места; взаимодей-	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют соб-	Текущий

	с места. Игра «Пустое место» <b>Комбинированный</b>		ста; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	ствовать со сверстниками во время игры		ственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
84	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)

85	<p>Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; повторяют и выполняют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету</p>	<p>Закрепляют подтягивание из виса лежа, развивают силовые качества и выносливость; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении эстафет</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (подтягивание)</p>
86	<p>Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты с гимнастическими палками</p>	<p>Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>
87	<p>Совершенствование строевых</p>		<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и</p>	<p>Учатся характеризовать физиче-</p>	<p>Проявляют положительные каче-</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют</p>	<p>Текущий</p>

	упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» <b>Комбинированный</b>		бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Космонавты»	скую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; развивают силу рук выполняя отжимание от пола;	ства личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
88	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Закрепляют отжимание от пола; развивают гибкость, закрепляя навык выполнения наклона вперед; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		Контроль двигательных качеств (гибкость)
89	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют подни-	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не-	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои дей-	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 сек)

	на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» <b>Комбинированный</b>		мание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. на результат; разучивают правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	организовывать и проводить подвижные игры	стандартных ситуациях	ствия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	
90	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» <b>Изучение нового материала</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	Текущий
91	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу»		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжков со скакалкой разными способами; разучивают как выполняются прыжки со скакалкой в тройках( двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; разучивают правила и играют в игру «Кто сказал	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверст-	общему решению в совместной деятельности	Текущий

	<b>Комбинированный</b>		мяу»		никами		
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; повторяют технику низкого старта и разучивают «стартовое ускорение», выполняют бег с ускорением; разучивают правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
93	Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м с низкого старта; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

94	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом» <b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>	<p>Учатся равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 30м)</p>
95	<p>Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется» <b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разбирают как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча в цель и на дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется»</p>	<p>Учатся правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность; грамотно использовать технику метания мяча; развивают координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска в цель</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>

96	<p>Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 3-х мин; ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>	<p>Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег до 3-х мин; учатся грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на дальность</p>			<p>Контроль двигательных качеств (метание на дальность)</p>
97	<p>Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м, повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>	<p>Учатся выполнять челночный бег; равномерно распределять свои силы во время бега; выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос-</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партне-</p>	<p>Текущий</p>

98	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 6-х мин,ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся выполнять челночный бег, равномерно распределяя свои силы во время бега; развивают выносливость во время ходьбы, бега, прыжков, при проведении игры; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	лыми	ра в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
99	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
<b>4 четверти: 99 плановых часа</b>							

### Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 2 класс

1	2	3	4	5	6	7	8
№	Тема урока,	Дата проведе-	Характеристика	Планируемые результаты			Форма кон-

уро-ка	тип урока	ния	деятельности уча-щихся	Предметные	Личностные	Метапредметные	троля, кон-трольные материалы
<b>1 четверть ( 24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>							
<b>1</b>	<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно», «вольно».</p> <p>Игра «Салки-догонялки»</p> <p><b>Изучение нового материала.</b></p>		<p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физкультуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»</p>	<p>Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики</p>	<p>Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий</p>	Текущий
<b>2</b>	<p>Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».</p> <p>Повторение техники челночного бега. Игра «Ловушка».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику</p>	<p>Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически пра-</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно</p>	Текущий

			челночного бега, правила и играют в игру «Ловушка»	вильно принять положение высокого старта и выполнять челночный бег	навыками адаптации; имеют желание учиться.	воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом». <i>Комбинированный</i>		Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Выполняют организуемые строевые команды и приемы, разминку, принимают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта	Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выпол-	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правиль-	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявля-	Оrientируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Контроль двигательных качеств (челночный бег)

	бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» <b>Комбинированный</b>		няют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	но выполнять пово-рот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	ют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	реализации, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». <b>Изучение нового материала.</b>		Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.	Текущий
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмур-		Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; по-	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учи-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оцен-	Текущий

	ки». <b>Комбинированный</b>		вторяют правила и играют в игру «Жмурки»	теля и показу лучших учеников	стан-дартных ситуациях	ку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b>		Знакомятся, когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»	Учатся выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
8	Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и	Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, ноги и руки в метании.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, тру-	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые кор-	Текущий

			играют в игру «Кто дальше бросит»		до-любие и упорство в достижении поставленных целей	рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок	
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» <i>Комбинированный</i>		Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»	Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (метание)
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение		Знакомятся как увеличивать и уменьшать скорость бега;	Развивают скоростно-силовые качества, коор-	Ориентируются на принятие и освоение соци-	Используют общие приемы решения поставленных задач,	Текущий

	бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». <b>Комбинированный</b>		выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»	динацию движений; учатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игры разной функциональной направленности.	альной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
<b>11</b>	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики» <b>Комбинированный</b>		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»	Самостоятельно подбирают собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; учатся правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)
<b>12</b>	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль дви-		Выполняют разминочный бег в разном темпе, ОРУ; бег на скорость на	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изу-	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)

	гательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Русская народная игра «Горелки» <i>Комбинированный</i>		различные дистанции; бег 30 м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»	финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ческие понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». <i>Комбинированный</i>		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий

14	<p>Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>		<p>Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>	<p>Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
15	<p>Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>		<p>Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>	<p>Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выпол-</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблему и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения,</p>	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)

				нять упражнения добиваясь конечного результата.		формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. <i>Комбинированный</i>		Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными спо-		Повторяют упражнения с гимнастической палкой, вы-	Контролируют способность прыгать на одной	Проявляют положительные качества лично-	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются	Текущий

	<p>собами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>полняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»</p>	<p>и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма</p>	<p>сти и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
18	<p>Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега на гим.мат и выполняют его на оценку; разучивают как правильно выполняется отжима-</p>	<p>Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания; ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры; силу</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий

			ние от пола и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»	и выносливость при отжимании			
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание про лазание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. <i>Комбинированный</i>		Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками		Контроль двигательных качеств (отжимание)
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» <i>Изучение нового материала.</i>		Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; фор-	Текущий

						му-лируют вопросы, обраща-ются за по-мощью; дого-вариваются о распре-деле-нии функций и ролей в совместной деятельности	
21	Совершенствование ОРУ на гимнастиче-ской скамейке. Со-вершенст-вование основных видов дея-тельности на полосе препятствий. Кон-троль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лиш-ний» <i>Комбинированный</i>		Выполняют упраж-нения на гимнасти-ческой ска-мейке, разбирают какие ос-новные виды дея-тельности исполь-зуются на полосе препятствий, вы-полняют упражне-ния полосы препят-ствий: ползание по гимнасти-ческой скамейке, пры-жок через препятствие, проползание под пре-пятствием; вы-полняют приседание за 1 мин.	Развивают вы-носли-вость, ловкость и ко-ординацию при вы-полнении упражнения на по-лосе препят-ствий; учатся са-мос-тоятельно контро-лировать качество выпол-нения упраж-нений при при-седа-нии на ре-зультат	Ориентируются на активное об-щение и взаимо-действие со сверстниками, про-являют дис-циплини-рованность, тру-до-любие и упорство в до-стижении по-ставленных це-лей	Самостоятельно вы-деля-ют и формули-руют цели и способы их осуществле-ния; осуществляют поиск необходимой инфор-ма-ции; оценивают правиль-ность вы-полнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учи-теля; ориентируются на пози-цию партне-ра в общении и взаи-модействии	Контроль двигательных качеств (при-седание)
22	Обучение парным упражнениям. Разу-чивание техники прыжка в высоту способом «переша-гивание». Игра «Че-харда» <i>Изучение нового</i>		Разучивают и вы-полня-ют новые упражнения в парах. Выполняют упраж-нения в парах: «тач-ка», «сиамские близнецы», «три но-ги», Разучивают	Учатся выпол-нять упражнения в парах и с по-мощью парт-нера, техниче-ски правильно выпол-нять прыжок в высо-	Проявляют по-ложительные качества лично-сти и управ-ляют своими эмо-циями в различ-ных нестандарт-ных ситуациях	Ориентируются в разно-образии спосо-бов реше-ния задач; формулируют учеб-ные задачи вместе с учителем; вносят из-мене-ния в план дей-ствия; фор-мулируют	Текущий

	<i>материала.</i>		технику прыжка в высоту и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	ту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость		собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
23	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. <i>Комбинированный</i>		Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и выполняют его на оценку; разучивают и выполняют эстафеты с мешочком с песком	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»		Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные дей-			Текущий

	<i>Комбинированный</i>		различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	ствия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			
<b>Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено</b>							
<b>2 четверть (24 часа)</b>							
<i>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)</i>							
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» <i>Комбинированный</i>		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; разучивают и выполняют вис углом; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хватывы» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении вися углом	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; выделяют необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
26	Развитие координационных способностей в упраж-		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя	Знакомятся с акробатическими элементами, по-	Проявляют дисциплинированность,	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную за-	Текущий

	<p>жнении гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»</p>	<p>вторяют что такое группировка; корректируют технику выполнения перекатов; развивают координационные способности, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>дачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	
27	<p>Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>			<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»</p>	<p>Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала</p>			Текущий
28	<p>Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа</p>	<p>Учатся выполнять упражнения акробатики со</p>	<p>Проявляют дисциплинированность,</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную за-</p>	Контроль техники выполнения (ку-

	патках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля» <i>Комбинированный</i>		на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»	страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	дачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	вырок вперед)
29	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)
30	Обучение ходьбе по		Выполняют ходьбу	Учатся выпол-	Ориентируются	Ориентируются в	Контроль

	<p>гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>	<p>нять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)</p>
31	<p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запре-</p>	<p>Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Текущий</p>

			щен-ное движение»				
32	<p>Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль техники выполнения («мост»)</p>
33	<p>Объяснение значения физкультминутки для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок</p>	<p>Учатся принципам построения физкультминуток; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Текущий</p>

			вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	упражнений			
34	<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать прыгучесть посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблему, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
35	<p>Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акро-</p>		Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют	Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; отвечают какие действия в игре чаще всего приводят к травмам?	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реали-	Текущий

	батики. Игра «Хитрая лиса» <i>Комбинированный</i>		акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения в игре, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков.		зации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	
36	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнера; развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепле-		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить от-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками,		

	ние техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» <i>Комбинированный</i>		заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	личительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
38	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; изучают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (кувырок назад)
39	Развитие силы и ловкости в лазанье и по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, по-	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; пра-	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, вы-	Текущий

	<p>фор-мирования правильной осанки. Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>вторяют способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>	<p>стенке, контролировать осанку; учатся распределять силы во время лазанья и перелезания; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки</p>	<p>вильно идентифицируют себя с позицией школьника</p>	<p>полняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
40	<p>Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>	<p>Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырок вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия</p>	Текущий
41	<p>Разучивание упражнений разминок с обручами. Совершенствование навы-</p>		<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение</p>	<p>Закрепляют технику вращения обруча, повторяют приклад-</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблему; ориентируются в разнообразии</p>	Текущий

	ков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски». Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>		обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	ное упражнение гимнастики ползанье «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	разии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>		Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «попластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполняя лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и перелезание че-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (ползанье «попластунски» и перелезание через препятствие)

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

	Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» <i>Комбинированный</i>		и играют в игру «Салки с домом»	нения комбинации, находить ошибки и их исправлять		ной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация)
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловушки с хвостиком» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»	Учатся проводить разминку предметом; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
48	Разучивание эстафет		Выполняют ходьбу	Учатся выпол-		действии	Текущий

	с акробатическими и прик-ладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» <b>Комбинированный</b>		и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувыром вперед, «мостиком», ползанием «по-пластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»	нять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прик-ладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			
<b>Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено</b>							
<b>3 четверть (30 часов)</b>							
<i>Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры(16 часов)</i>							
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» <b>Изучение нового материала</b>		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучи-	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции	Текущий

			вают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			своего действия	
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» <i>Комбинированный</i>		Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
51	Развитие коорди-		Получают лыжи и	Закрепляют по-	Оказывают бес-	Ставят и формули-	Текущий

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

			по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			ходят к общему решению в совместной деятельности	
53	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и организованно выходят на лыжную тропу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, воз-	Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	

			вращаются в школу				
54	<p>Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр «Кто дольше прокатится на лыжах».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжную тропу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять подъем и спуск на лыжах; корректировать технику движения на лыжах; двигаться скользящим шагом со средней скоростью.</p>			Текущий

			в школу				
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. <i>Изучение нового материала</i>		Получают лыжи и организовано выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
56	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом <i>Повторение пройденного материала</i>		Получают лыжи и организовано выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют; его на				Текущий

			лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
57	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. <i>Комбинированный</i>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; применять торможение падением на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
58	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают	Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении			Текущий

	уклон. Игра «День и ночь» <b>Комбинированный</b>		вают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	под уклон			
59	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени» <b>Повторение пройденного материала</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от	Учатся координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом; распределять силы на больших дистанциях	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной	Текущий

			снега, возвращаются в школу			деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
60	Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе <i>Комбинированный</i>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. <i>Комбинированный</i>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, раз-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контро-	Текущий

			горку ступающим шагом прямо и ко-со; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	вивая выносливость		лируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
62	Совершенствование попережного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе <i>Повторение пройденного материала</i>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изученные ходы, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		Текущий
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в до-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохра-	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах ди-

	учета времени <b>Повторение пройденного материала</b>		ют лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	стижении поставленных целей	няют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению	станции 1000м без учета времени)
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	шению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
65	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Ра-		Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выпол-	Повторяют правила ТБ с мячом; учатся выполнять броски и ловлю большого	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где	Текущий

	зучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» <b>Комбинированный</b>		няют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения	применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	
66	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение переда-чам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» <b>Комбинированный</b>		Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учеб-ной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения	условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» <b>Изучение нового материала</b>		Выполняют ОРУ с мал. мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя ру-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Текущий

				ками	ми	правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	
68	Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему»	Учатся технически правильно бросать и ловить мал. мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		Текущий
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» <i>Комбинированный</i>		Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» <i>Зачет</i>		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать пра-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют	Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте)

			нии разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	вила взаимодействия с игроками	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змей-кой». Игра «Ловишки с мячом» <i>Зачет</i>		Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змей-кой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»				Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в ко-	Закрепляют навыки выполнения бросков мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействие-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмо-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных	Текущий

			лонне»				
73	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» <i>Повторение пройденного материала</i>		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»	вять со сверстниками по правилам проведения игры	циями при общении со сверстниками и взрослыми	ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» <i>Зачет</i>		Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя технику выполнения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах)
75	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бро-		Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом	Развивают ловкость и координацию при выполнении веде-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов	Текущий

	сок в кольцо. Игра «Вышибалы» <i>Повторение пройденного материала</i>		прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	ния мяча в движении приставными шагами; учатся выполнять остановку прыжком	упорство в достижении поставленных целей	решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Стоп»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию	Текущий
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными спо-		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивно-	Учатся контролировать силу и точность броска;	Проявляют дисциплинированность,	решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль за развитием двигательных

	собами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <i>Комбинированный</i>		го мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	парт-нера во взаимодействии	качеств(броски набивного мяча).
78	Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты» <i>Комбинированный</i>		Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом	Учатся самостоятельно организовать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
<b>Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено</b>							
<b>4 четверть (24 часа)</b>							
<i>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)</i>							

79	<p>Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волей-больного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <i>Изучение нового материала</i></p>		<p>Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»</p>	<p>Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
80	<p>Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» <i>Изучение нового материала</i></p>		<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»</p>	<p>Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной дея-</p>	Текущий

						тельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	
81	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» <i>Изучение нового материала</i>		Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной	Текущий

						деятельности	
83	<p>Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>		<p>Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>	<p>Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку)</p>
84	<p>Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>		<p>Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру</p>	<p>Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться</p>	<p>Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p>	<p>Контроль за развитием двигательных качеств (приседание).</p>

			«Гонка мячей»			ния; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
85	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом» <i>Изучение нового материала</i>		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»	Учатся выполнять ведение мяча ногами различными способами; контролировать мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
86	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» <i>Изучение нового материала</i>		Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»	Учатся технике ведения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему ре-	Текущий

					лей	шению в совместной деятельности	
87	<p>Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Изучение нового материала</b></p>		<p>Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам</p>	<p>Учатся технике передачи и приему мяча в паре; технически правильно выполнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
88	<p>Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.</p> <p>Игра «Пустое место»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа и</p>	<p>Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Контроль двигательных качеств (подтягивание на низкой перекладине)

			выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	нии, их исправлять; развивают силу рук и выносливость			
89	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>		Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы;	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)

			время бега; выполняют эстафету			ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. <i>Комбинированный</i>		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; на-ходят и подсчитывают пульс; выполняют обще-развивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбе-га на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эс-тафеты с гимнастическими палками	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчи-тывать пульс до и после нагрузки; раз-вивают координа-цию при выполне-нии упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопаснос-ти; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и ис-правляют ошиб-ки	Ориентируются на активное вза-имодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дис-циплинирован-ность, трудолю-бие и упорство в достиже-нии по-ставленных це-лей; умеют управ-лять эмо-циями при об-щении со сверстниками	Самостоятельно вы-деляют и формули-руют поз-навательные цели; вно-сят необходимые коррек-тивы в дей-ствия после его за-вершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; дого-вариваются и прихо-дят к общему реше-нию в совместной деятельности	Контроль техники вы-полнения (прыжок в длину с раз-бега)
92	Совершенствование строевых упражне-ний; навыков отжи-мания от пола. Кон-троль за развитием двигательных ка-честв: наклон вперед из положения стоя.		Выполняют строе-вые упражнения, ходьбу и бег с изме-нением нап-равления движения; вы-полняют ОРУ с гимнас-тическими палками; контроли-	Учатся характе-ризо-вать физи-ческую на-грузку по показате-лям частоты пульса, регулировать ее во время заня-тия; раз-вивают	Проявляют по-ложительные качества лично-сти и управляют своими эмо-циями в раз-личных нестан-дартных ситуа-	Самостоятельно вы-деляют и формули-руют цели и способы их осу-ществления; ; оценивают правиль-ность выполне-ния действия; адекватно воспринимают оцен-	Контроль двигательных качеств (гиб-кость)

	Игра «Космонавты» <i>Комбинированный</i>		руют пульс; повторяют как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют его; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	силу рук выполняя отжимание от пола, гибкость	циях	ку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» <i>Комбинированный</i>		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; выполняют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Закрепляют отжимание от пола; развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднятия туловища из положения лежа на спине; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (отжимание)
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двига-		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски	Учатся поднимать туловище из положения лежа на ско-	Проявляют положительные качества личности и управ-	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют	Контроль двигательных качеств (поднимание ту-

	<p>тельных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»</p>	<p>рость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>ляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>ловища за 1 мин)</p>
95	<p>Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»</p>	<p>Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внимательность посредством игры</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>
96	<p>Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «переша-</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой различными способами;</p>	<p>Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила без-</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дис-</p>		<p>Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)</p>

	гивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» <b>Комбинированный</b>		повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	опасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	циплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		
97	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускорением; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
98	Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование		Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучивают и	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и вы-	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)

	<p>техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>	<p>полнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях</p>	<p>сверстниками; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
99	<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>	<p>Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодоления препятствия</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (челночный бег)</p>
100	<p>Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: ме-</p>		<p>Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выпол-</p>	<p>Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплини-</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на осно-</p>	<p>Контроль двигательных качеств (метание на дальность)</p>

	<p>тание на дальность. Игра «Море волнуется» <i>Комбинированный</i></p>		<p>няют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>	<p>метания мяча выполняя метание на результат</p>	<p>рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>ве его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
<b>10 1</b>	<p>Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» <i>Комбинированный</i></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>	<p>Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег 1000м без учета времени)</p>
<b>10 2</b>	<p>Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; изучают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных</p>	<p>Текущий</p>

				видов движений	своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности
--	--	--	--	----------------	---	--

### Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 3 класс

1	2	3	4	5	6	7	8
№ урока	Тема урока, тип урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
<b>1 четверть ( 24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</b>							
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией комплекса утренней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Текущий

	<b>Комбинированный</b>		нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»			условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий	
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». <b>Комбинированный</b>		Строятся в шеренгу, колонну, выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, участвуют самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра		Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения принимают положение высоко-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных	Текущий

	«Салки с домом». <b>Комбинированный</b>		«Салки с домом»	го старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта		ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» <b>Комбинированный</b>		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка». <b>Комбинированный</b>		Выполняют легкоатлетические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют их; повто-	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правиль-	Текущий

			ряют правила и играют в игру «Удочка»	приземления; технике движения рук и ног в прыжках.		ность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	
6	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b>		Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
7	Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b>		Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки»	Учатся выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и	Текущий

					лей	учета сделанных оши-бок; договари-ваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии	
8	Развитие вы-нос-ливости в медлен-ном беге до 6 ми-нут. Обучение метани мал.мяча на дальность с тех шагов раз-бега. Разучи-вание игры «Метатели». <i>Изучение но-вого материа-ла</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разу-чивают как выполнять ме-тание мал.мяча на дальность с тех ша-гов разбега, выпол-няют метание; вы-полняют бег на вы-носливость ; разу-чивают правила и играют в игру «Ме-татели»	Учатся техниче-ски правильно выпол-нять ме-тание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и брос-ком; контро-лировать темп бега, дыхание на длинную ди-станцию	Понимают зна-чение знаний и умений для че-ловека и прини-мают их; рас-крывают внут-реннюю пози-цию школьника	Самостоятельно форму-лируют и ре-шают учеб-ную зада-чу, соотносят изу-ченные понятия с примерами из реаль-ной жизни; вносят необходи-мые кор-рективы в дейст-вия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят не-обходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок	Текущий
9	Контроль дви-га-тельных ка-честв: метание на даль-ность. Развитие коор-		Повторяют правила контроля двигатель-ных качеств, повто-ряют метание мал.мяча на даль-	Учатся техниче-ски правильно выпол-нять ме-тание пред-мета; выполнять		Используют общие прие-мы решения по-ставлен-ных задач, оценивают правиль-ность выполне-ния	Контроль двигательных качеств (ме-тание)

	динации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» <b>Комбинированный</b>		ность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»	упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		действия адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	
10	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течение 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете <b>Комбинированный</b>		Знакомятся с взаимосвязью физических упражнений с трудовой деятельностью; выполняют беговые задания с изменением частоты шагов. Знакомятся как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при об-	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с	Текущий

	30 м. Игра «Третий лишний» <b>Комбинированный</b>		рый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	тем-па; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	щении со сверстниками и взрослыми	примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» <b>Комбинированный</b>		Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжковые качества во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря;	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным дей-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни;	Текущий

	спортивным ин-вентарем. Разви-тие ко-ординаци-онных способ-ностей в об-щеразви-вающих упражне-ниях. Игра «Охот-ник и зайцы». <b>Комбиниро-ванный</b>		выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражне-ний в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	ствиям во время игры; соблюдать правила взаимо-действия с игро-ками	ставленных це-лей; умеют управлять свои-ми эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	принимают и сохра-няют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструк-цию педагога и четко следу-ют ей; осу-ществляют итоговый и пошаговый кон-троль; ориентируют-ся на позицию парт-нера в общении и взаимодей-ствии	
14	Повторение пере-строений в две шеренги, в две колонны. Повто-рение подъема туло-вища из поло-жения лежа на спине, подтя-гивание на перек-ладине. Игра «Море волнуется» <b>Комбиниро-ванный</b>		Повторяют строе-вые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестро-ение в две шеренги и две колонны; выпол-няют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения, повто-ряют как выполня-ется подъем туло-вища из по-ложения лежа на спине и подтягивание на пе-клядине, выполняют их; повторяют пра-вила и играют в иг-ру «Море волнует-ся»	Учатся выпол-нять: построе-ния, расчет и пе-рестроение в две шеренги и две коло-нны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно вы-пол-нять подъем тулови-ща за определенный отрезок времени, подтягивание на пеклядине	Проявляют по-ложи-тельные качества лично-сти и управ-ляют своими эмо-циями в различ-ных нестандарт-ных ситуациях	Ориентируются в раз-нообразии спосо-бов решения задач, плани-руют свои действия в соответ-ствии с задачей и условиями ее реали-зации, формулируют собствен-ное мнение и позицию, догово-риваются и прихо-дят к общему реше-нию в совместной деятельности	Текущий
15	Совершен-		Выполняют расчет	Учатся выпол-	Ориентируются	Самостоятельно	Контроль

	<p>ствова-ние строевых упражнений. Обучение упраж-нениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>	<p>нять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.</p>	<p>на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>двигательных качеств (подъем туловища)</p>
16	<p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.</p>		<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат;</p>	<p>Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при вы-</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя,</p>	<p>Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)</p>

	<i><b>Комбинированный</b></i>		выполняют эстафеты с гимнастической палкой	полнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	лей	формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	
<b>17</b>	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу» <i><b>Комбинированный</b></i>		Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
<b>18</b>	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом		Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику	Контролируют способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандарт-	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с по-	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)

	«согнув ноги» . Игра «День и ночь» <b>Комбинированный</b>		и выполняют прыжок в длину с разбега на гим. мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	ных ситуациях	ставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле своего решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. <b>Комбинированный</b>		Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (отжимание)
20	Совершенствование		Выполняют комплекс ОРУ с веревочной лестницей	Контролируют способность	Ориентируются на принятие и	Ориентируются в разнообразии способов	Текущий

	<p>прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Игра «Ловишки с хвостиком»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>вочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»</p>	<p>прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ногой сохраняя равновесие, учатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила</p>	<p>освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>бов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
21	<p>Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание.</p> <p>Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Игра «Удочка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в высоту с разбега)</p>

22	<p>Совершенство-вание ос-новных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Контроль двига-тель-ных ка-честв: при-седание. Игра «Вороны и воробы» <b>Комбиниро-ванный</b></p>		<p>Выполняют упраж-нения на гимнасти-ческой ска-мейке, разбирают какие ос-новные виды дея-тельности исполь-зуются на полосе препятствий, вы-полняют упражне-ния полосы препят-ствий: ползание по гимнасти-ческой скамейке, пры-жок через препятствие, проползание под пре-пятствием; вы-полняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»</p>	<p>Развивают вы-носли-вость, ловкость и ко-ординацию при вы-полнении упражне-ний по-лосы препят-ствий; учатся са-мос-тоятельно контро-лировать качество выпол-нения упраж-нений при при-седании на ре-зультат</p>	<p>Ориентируются на активное об-щение и взаимо-действие со сверстниками, про-являют дис-циплини-рованность, тру-до-любие и упорство в до-стижении по-ставленных це-лей</p>	<p>Самостоятельно вы-деля-ют и формули-руют цели и способы их осуществле-ния; осуществляют поиск необходимой инфор-мации; оценивают правиль-ность вы-полнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учи-теля; ориентируются на пози-цию партне-ра в общении и взаи-модействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (при-седание)</p>
23	<p>Обучение пар-ным упражне-ни-ям. Совершенст-вование мета-ние мал.мяча в цель. Эстафе-ты с мешочком с песком. <b>Комбиниро-ванный</b></p>		<p>Разучивают и вы-полня-ют новые упражнения в парах. Выполняют упраж-нения в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три но-ги», «три ноги»; по-вторяют метание мал.мяча в цель; выполняют эстафе-ты с мешочком с песком с ходьбой,</p>	<p>Учатся выпол-нять упражнения в парах и с по-мощью парт-нера, техниче-ски правильно выпол-нять ме-тание в цель; взаимодейство-вать со сверст-никами по пра-вилам проведе-ния игровых</p>	<p>Проявляют дис-цип-линированность, трудолюбие и упор-ство в до-стижении по-ставленных це-лей; умеют управлять эмо-циями при обще-нии со сверстни-ками и взрослы-ми</p>	<p>Ориентируются в разно-образии спосо-бов реше-ния задач; формулируют учеб-ные задачи вместе с учителем; вносят из-мене-ния в план дей-ствия; фор-мулируют собственное мнение и позицию; дого-вариваются и прихо-дят к общему реше-нию в совместной</p>	<p>Текущий</p>

			ползанием, прыжками, метанием	упражнений; развивают силу рук и ловкость		деятельности	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			Текущий
<b>1 четверть: 24 плановых часа</b>							
<b>2 четверть (24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)</b>							
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом;повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса»; пра-	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

	измени-лось» <b>Комбинированный</b>			вильному положению при выполнении виса углом			
26	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, разучивают правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра		Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повто-	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой трени-			Текущий

	«Мышеловка» <i>Комбинированный</i>			ряют правила и играют в игру «Мышеловка»	ровки для закрепления учебного материала			
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»	Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Контроль техники выполнения (кувырок вперед)	
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выпол-	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)	

	<i>ванный</i>		няют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»				
<b>30</b>	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке различными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)
<b>31</b>	Совешествование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание различными способами, гимнастика.	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гимнастическую стенку; характеризовать физические качества: силу, коор-	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего	Текущий

	на внима-ние «Класс» <b>Комбиниро- ванный</b>		упр.«мост»; повто- ряют правила и иг- рают в иг-ру «Мы- шеловка» и игру на внимание «Класс»	динацию; вы- полнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить по- движные игры		действия	
32	Совершен- ствова-ние упражнений в равновесии: «цапля», «ла- сточ-ка»; тех- ники уп- ражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» <b>Комбиниро- ванный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимна- стическом мате; по- вторяют технику и выполняют упраж- нения в равновесии «цапля» и «ласточ- ка» на полу и ска- мейке; повторяют и выполняют на оцен- ку гимнастическое упраж-нение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	Учатся выпол- нять упражнения в равно-весии на ограничен-ной опоре; оказыва- ть посильную помо-щь сверст- никам при вы- полнении учеб- ной задачи, доб- ро-желательно и уважи-тельно объяснять оши- бки и способы их устранения; соб- людать правила иг-ры и правила взаи-модействия с игроками	Проявляют по- ложи-тельные качества лично- сти и управ-ляют своими эмо- циями в различ- ных нестандарт- ных си-туациях; ориенти-руются на самоана-лиз и самоконтроль результата	Ориентируются в разно-образии спосо- бов реше-ния задач, планируют свои дей- ствия в соот-ветствии с задачей и условия- ми ее реализации, адекватно восприни- мают оценку учите- ля, форму-лируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совмест- ной деятельности	Контроль техники вы- полнения («мост»)
33	Ознакомление с видами фи- зичес-ких упражнений. Совершен- ствова-ние упражнений		Знакомятся с вида- ми физ.упражнений: подво-дящие, под- готовитель-ные, общеразвивающие, соревновательные; вы-полняют ходьбу	Учатся делить упра-жнения на подводя-щие, подготовитель- ные, общеразви- вающие и при- менять их в	Проявляют дис- цип- линированность, трудолюбие и упорство в до- сти-жении по- ставленных це-	Самостоятельно вы- деля-ют и формули- руют цели и способы их осущест-вления, оценивают пра- вильность выполне- ния действия, фор-	Текущий

	«цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» <i>Комбинированный</i>		и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»	учебной деятельности; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	лей	мулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий

	<b>ванный</b>						
35	<p>Совершенствова-ние строевых упражнений. Разви-тие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют строевые упражнения: повороты направо,налево,кругом, перестроение в две шеренги и двен колонны и выполняют их на оцен-ку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>	<p>Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики;контролировать свои действия и наблюдать за действиями других</p>	<p>Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Контроль выполнения ( строевые упражнения)</p>
36	<p>Совершенствова-ние переката назад в группировке и кувырка назад. За-крепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики под-</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру</p>	<p>Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад; выполняют упражнения акробатики со страховкой друг друга, соединять упражнения акробати-</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют ито-</p>	<p>Текущий</p>

	ряд. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>		«Хитрая лиса»	ки		говый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки различными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разбирают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (кувырок назад)
38	Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимна-	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимна-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной дея-	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов	Текущий

	<p>поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке.</p> <p>Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>стическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>	<p>настической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания</p>	<p>тельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p>	<p>решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
39	<p>Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад.</p> <p>Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>	<p>Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия</p>	Текущий
40	Разучивание		Разучивают и вы-	Закрепляют тех-	Проявляют по-	Самостоятельно	Текущий

	упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «попластунски». Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>		полняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползание «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	нику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползание «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	ложительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
41	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» <b>Комбинированный</b>		Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «попластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и	Развивают ловкость и смелость выполняя лазание по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила без-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	Контроль техники выполнения (ползание «попластунски» и перелезание через препятствие)

			играют в игру «Бездомный заяц»	опасности выполняя лазанье и перелезание через гимнастические снаряды		общему решению в совместной деятельности	
42	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гимнастической: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гимнастической; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гимнастической; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастической; развивают гибкость спины	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (кувырок в сторону)
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование						Текущий

	упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки». <b>Повторение пройденного материала</b>						
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастичес-		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок				Текущий

	кой комбинации Игра «Займи обруч» <b>Повторение пройденного материала</b>		вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»				
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация)
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и		Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений;	Учатся проводить разминку с предметом; закрепляют умения и навыки правильного выпол-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения	Текущий

	разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» <b>Комбинированный</b>		играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»	нания основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «по-пластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			Текущий
<b>2 четверть: 48 плановых часа</b>							
<b>3 четверть (30 часов)</b>							
<b>Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)</b>							
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, пе-	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лы-	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие	Текущий

	ки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам» <b>Комбинированный</b>		реноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	жах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	вление мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выпол-	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Текущий

			<p>няют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>			<p>правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	
51	<p>Совершенствование ступающего и скользящего шагов без поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км <i>Комбинированный</i></p>		<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности</p>	<p>Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>

52	<p>Повторение подъ-емов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенство-вание навыков передвижаться сколь-зящим шагом по дистанции 1 км со средней скорос-тью. <b>Комбиниро-ванный</b></p>		<p>Получают лыжи и орга-низованно вы-ходят на лыжную строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), при-стегивают; повто-ряют способы подь-емов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение сколь-зящим шагом по ди-станции 1км со сред-ней скоростью; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Учатся выпол-нять подъем на склон и спуск; передви-гаться свободным сколь-зящим ша-гом; развивают вынос-ливость, закреп-ляют умение распре-делять силы на дистанции</p>	<p>Проявляют дис-цип-линированность, трудолюбие и упорство в до-сти-жении по-ставлен-ных це-лей</p>	<p>Самостоятельно вы-деля-ют и формули-руют поз-навательные цели; вно-сят необходимые кор-рективы в дей-ствия после его за-вершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; договарива-ются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности</p>	Текущий
53	<p>Обучение по-воро-там при-ставным ша-гом при прохо-ждении ди-станции сколь-зящим шагом. Со-вершенство-вание подь-емов на лыжах различ-</p>		<p>Получают лыжи и орга-низованно вы-ходят на лыжную строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), при-стегивают; повто-ряют способы и технику подьема на склон: «лесенкой», «елочкой» , спуск в</p>	<p>Учатся выпол-нять подъем изу-ченными спосо-бами, спуск в ос-новной стойке; развивают коор-динационные способ-ности при спуске; учатся скользить на лыжах</p>	<p>Проявляют дис-цип-линированность, трудолюбие и упорство в до-стижении по-ставленных це-лей; умеют управлять эмо-циями при обще-нии со сверстни-ками и взрослы-</p>	<p>Ставят и формули-руют проблемы; ори-ентирую-тся в разно-образии спо-собов решения задач, вы-полняют действия в соответствии с по-став-ленной задачей и усло-виями ее реа-лизации; используют установлен-ные пра-вила в контроле спо-</p>	

	<p>ными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>основной стойке; разучивают повороты приставным шагом в движении и выполняют при движении скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		ми	<p>соба решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
54	<p>Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто дольше прокатится».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится»; проходят дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега,</p>	<p>Учатся корректировать технику торможений и поворотов при спуске на лыжах с палками и без, проходить длинную дистанцию скользящим шагом в медленном темпе, распределяя силы по дистанции</p>			Текущий

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

	<b>Комбинированный</b>		выполняют одновременный безшажный и одношажный хода; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
57	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременный хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в	Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; технически правильно применять на дистанции лыжные хода	Проявляют положительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий

			школу				
58	<p>Совершенство-вание поворотов на месте и в дви-же-нии Закрепление навыков паде-ния на бок на месте и в дви-жении под уклон; чередо-ва-ние лыжных хо-дов во вре-мя пе-редвижения по дистанции. Ра-зучивание иг-ры «Затормози до линии» <b>Комбини-рованный</b></p>		<p>Получают лыжи и пал-ки, организо-ванно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладыва-ют лыжи на снег (правая, левая), при-стегивают; повто-ряют падение на бок на месте и в движе-нии, играют в игру «За-тормози до ли-нии»; пов-торяют повороты на месте и в движении; прохо-дят по дистанции чередуя разученные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Учатся выпол-нять движение на лыжах по ди-станции с по-воротами; при-ме-нять падение на бок на ди-станции и в дви-жении под ук-лон; Проходить по дистанции чередуя лыжные хода</p>	<p>Ориентируются на развитие мо-тивов учебной деятель-ности и формиро-вание личностного смысла учения; про-являют дис-циплини-рованностьтру-долюбие и упор-ство в достиже-нии постав-ленных целей</p>	<p>Самостоятельно вы-деля-ют и формули-руют позна-вательные цели; ис-поль-зуют общие приемы решения по-ставленных задач; планируют свои дей-ствия в соответствии с поставленной зада-чей и условиями ее реализации; оцени-вают правильность выполнения дей-ствия; до-говариваются и при-ходят к общему ре-шению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения инте-</p>	Текущий

59	<p>Совершенство-вание умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени» <b>Повторение пройденного материала</b></p>		<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Учатся применять лыжные ходы в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях</p>		ресов	Текущий
60	<p>Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе <b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе,</p>	<p>Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятель-</p>	

			при-меняя тормо- жение «плу-гом»; отстегивают лы-жи, очищают от снега, возвращаются в школу			ности	
61	Повторение пере-движение на лы-жах «змейкой». Совершен- ства-ние подъёмов и спусков. Про- хож-дение ди- станции до 1.8км. <b>Комбини- рованный</b>		Получают лыжи и пал-ки, организо- ванно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладыва- ют лыжи на снег (правая, левая), при- стегивают; повто- ряют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и ко- со, «елоч-кой», «ле- сенкой»; перед- вигаются по ди- станции 1.8км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся коорди- ниро-вать дви- жения при пере- движении на лыжах «змей- кой»; передви- гаться по ди- станции разучен- ными способами с подъемами и спуска-ми, раз- вивая выносли- вость	Проявляют по- ложи-тельные качества лично- сти и управля-ют своими эмоци- ями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно вы- деля-ют и формули- руют поз- навательные цели; вно-сят необходимые кор-рективы в дей- ствия после его за- вершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; контроли- руют действия парт- нера; договаривают- ся и приходят к об- щему решению в совместной деятель- ности	Текущий
62	Совершен- ства-ние лыжных хо- дов, поворо- тов, подъемов,		Получают лыжи и пал-ки, организо- ванно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладыва-	Учатся передви- га-ться по ди- станции ра- зученными спо- со-бами с подь-	Проявляют дис- цип- линированность, трудолюбие и упор-ство в до-		Текущий

	спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе <b>Повторение пройденного материала</b>		ют лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	емами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	стижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет» <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в об-	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета времени)
64	Развитие внимания, двигательных ка-		Получают лыжи и палки, организованно выходят на	Закрепляют навыки лыжной подготовки;	Оказывают бескорыстную помощь своим	деятельности, ориентируются на позицию партнера в об-	Текущий

	<p>честв посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу</p>	<p>учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения</p>	<p>сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>щени и взаимодействии</p>	
65	<p>Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>	<p>Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для</p>	Текущий

				проведении игры		регуляции своего действия	
66	Совершенство-вание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» <i>Комбинированный</i>		Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		Текущий
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
68	Совершенство-вание навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение брос-		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками;	Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч одной и двумя руками; бросать мяч од-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и само-		Текущий

	ков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему» <b>Комбинированный</b>		повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	ной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	контроль результата		
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» <b>Комбинированный</b>		Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учаются находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» <b>Зачет</b>		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на ме-	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выпол-	Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте)

			сте на оцен-ку;повторяют пра-вила и играют в иг-ру «Мяч из круга»		лей	не-ния действия; ис-пользуют речь для регуляции своего действия	
71	Совершен-ствование ве-дение мяча в движении по пря-мой и «змейкой». Игра «Ловиш-ки с мячом» <i>Зачет</i>		Выполняют ОРУ; повто-ряют ведение в движе-нии раз-ными спосо-бами: двумя руками, од-ной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и ле-вым боком вперед, спиной вперед, «змей-кой»; повто-ряют прави-ла и иг-рают в игру «Ло-вишки с мячом»				Контроль техники вы-полнения (ве-дение мяча в движении)
72	Совершен-ствова-ние техники брос-ков мяча в кольцо спосо-бами «сни-зу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колон-не» <i>Комбиниро-ванный</i>		Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Бросок мяча в ко-лонне»	Закрепляют навыки выпол-нения брос-ков мяча в кольцо разными спосо-бами; контроли-ровать си-лу и высоту броска; взаимодейство-вать со сверст-никами по пра-вилам проведе-ния игры	Проявляют дис-цип-линированность, трудолюбие и упор-ство в до-стижении по-ставленных це-лей; умеют управлять эмо-циями при обще-нии со сверстни-ками и взрослы-ми	Самостоятельно вы-деляя-ют и формули-руют познавательные цели; вносят необхо-димые коррективы в действия после его завершения на осно-ве его оценки и учета характера сделанных ошибок; договарива-ются и приходят к общему решению в совместной деятель-ности	Текущий
73	Развитие дви-гательных ка-честв, вынос-		Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в				Текущий

	<p>ливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>		<p>кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками после ведения; повторяют передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»</p>				
74	<p>Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведения мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне»</p> <p><b>Зачет</b></p>		<p>Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; ведение мяча с изменением направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»</p>	<p>Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя технику выполнения; ведение мяча с изменением направления движения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения</p>	<p>Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах)</p>
75	<p>Совершенствование ведения мяча с передвижением приставным</p>		<p>Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (пра-</p>	<p>Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в дви-</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в до-</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, вы-</p>	<p>Текущий</p>

	ми ша-гами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» <i>Повторение пройденного материала</i>		вым, левым), с изменением направления движения; бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	жении приставными шагами; учатся выполнять остановку прыжком	стижении поставленных целей	полняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаи-	Текущий
77	Совершенствование бросков набивного мя-		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отлич-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаи-	Контроль за развитием двигательных качеств(

	<p>ча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»</p>	<p>чительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками</p>	<p>упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>модействии</p>	<p>броски набивного мяча).</p>
78	<p>Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину</p>	<p>Учатся самостоятельно организовать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>
<p><b>3 четверть: 78 плановых часов</b></p>							

**4 четверть (24 часа)**

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

79	<p>ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеобразующие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»</p>	<p>Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
80	<p>Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» <b>Повторение</b></p>		<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в</p>	<p>Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и дей-</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к</p>	Текущий

	<i>пройденного материала</i>		небо»	ствия соперника		общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	
81	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (отжимание).
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку различными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле спо-	Текущий

					лей	соба реше-ния; дого-вариваются о распре-делении функций и ролей в совместной деятельности	
83	<p>Совершен-ствование подачи, пере-дачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни-мания, ловкост-и, силы брос-ка в игре «Пи-онербол»</p> <p><i>Повторение пройденного материала</i></p>		<p>Выполняют ОРУ с хлоп-ками; повто-ряют пода-чи, пере-дачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>	<p>Закрепляют навык выполне-ния подачи, пе-редачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использо-вать технику броска и ловли мяча во вре-мя игры; со-блюдают правила поведения и пре-дупреждения травматизма во вре-мя занятий физкуль-турой</p>	<p>Ориентируются на активное вза-имодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дис-циплинирован-ность, трудолю-бие и упорство в достиже-нии по-ставленных це-лей</p>	<p>Используют общие прие-мы решения по-ставлен-ных задач; принимают и сохра-няют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают ин-струкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договари-ваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятель-ности</p>	<p>Контроль техники вы-полнения (броски и ловля мяча через сетку)</p>
84	<p>ТБ при обуче-нии элементам футбо-ла.Повторение ведение мяча вну-тренней и внеш-ней ча-стью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»</p>		<p>Повторяют ТБ при обу-чении элемен-там игры в футбол; выполняют ОРУ; повторяют техни-ку и выполняют веде-ние мяча внутрен-ней и вне-шней ча-стью стопы по пря-мой линии и по ду-ге; повторяют при-</p>	<p>Учатся соблю-дать правила по-ведения и преду-преждения трав-матизма при изучении эле-ментов игры в футбол; навыкам ведения мяча но-гами; развивают силу ног</p>	<p>Понимают зна-чение физиче-ского разви-тия для человека; имеют желание учиться</p>	<p>Выделяют и форму-лируют цели и спо-собы их осуществле-ния с помо-щью учи-теля; ориентиру-ются в разнообразии спо-собов решения задач; выполняют действия в соответствии с по-став-ленной задачей и услови-ями ее реа-</p>	<p>Текущий</p>

	<i><b>Комбинированный</b></i>		седание; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»			лизации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
<b>85</b>	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом» <i><b>Комбинированный</b></i>		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение разными способами с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; выполняют приседание за 1 мин. На результат; повторяют правила и играют в игру «Слалом с мячом»	Учатся выполнять ведение мяча ногами различными способами; контролировать мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (приседание).
<b>86</b>	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.		Выполняют ОРУ; повторяют технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполня-	Учатся технике ведения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назнача-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисципли-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план дей-	Текущий

	Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд» <i>Комбинированный</i>		ют пенальти в ворота; повторяют правила и играют в игру «Футбольный бильярд»	ют; взаимодействовать с партнером в игре в футбол	рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ствия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
87	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам. <i>Комбинированный</i>		Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняют жонглирование мяча ногой; повторяют правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам	Учатся технике передачи и приему мяча в паре; технически правильно выполнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных		Повторяют ТБ на уроках легкой атлетике; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, вы-	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объясняют технику	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуа-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)

	качес-тв: под-тягивание на перекладине. Игра «Пустое место» <b>Комбинированный</b>		полняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость	циях	предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
<b>89</b>	Совершенствова-ние прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <b>Комбинированный</b>		Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий
<b>90</b>	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в до-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осу-	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с ме-

	<p>места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»</p>	<p>силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами</p>	<p>стижении поставленных целей</p>	<p>щевления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>ста)</p>
91	<p>Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками</p>	<p>Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки</p>	<p>Оrientируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)</p>
92	<p>Совершен-</p>		<p>Выполняют строе-</p>	<p>Учатся характе-</p>	<p>Проявляют по-</p>	<p>Самостоятельно вы-</p>	<p>Контроль</p>

	<p>ствова-ние техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигатель-ных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>вые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>	<p>ризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость</p>	<p>ложительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>деляют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>двигательных качеств (гибкость)</p>
93	<p>Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космо-</p>		<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»</p>	<p>Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении</p>	<p>Текущий</p>

	наваты» <b>Комбинированный</b>					и взаимодействии	
94	Совершенствова-ние бросков мал. мяча в цель. Конт-роль за развитием двигател-ных качеств: подни-ма-ние туловища из поло-жения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы ве-селье ребята» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют подни-мание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторя-ют правила и игра-ют в игру «Мы ве-селье ребята»	Учатся подни-мать туловище из поло-жения лежа на ско-рость, развивая скоростно-силовые каче-ства; организо-вывать и прово-дить подвижные игры	Проявляют по-ложи-тельные качества лично-сти и управ-ляют своими эмо-циями в раз-личных нестан-дартных ситуа-циях	Самостоятельно форму-лируют и ре-шают учеб-ную зада-чу; контролиру-ют процесс и результат действия; планируют свои действия в соот-вет-ствии с постав-ленной задачей и условиями ее реали-зации; оценивают правильность выпол-нения действия; ис-пользуют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (под-нимание ту-ловища за 1 мин)
95	Разучивание уп-ражнений со ска-калкой. Повторе-ние прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакал-кой;повторяют спо-собы прыжков со скакалкой, выпол-няют прыж-ки;выполняют брос-ки мал.мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); по-вторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай	Учатся выпол-нять прыжки со скакал-кой; со-блюдать пра-вила безопасно-сти; развивают внима-тельность по средством иг-ры	Проявляют дис-цип-линированность, трудолюбие и упор-ство в до-стижении по-ставленных це-лей	Ориентируются в разно-образии спосо-бов реше-ния задач; планируют свои дей-ствия в соот-ветствии с поставленной зада-чей и условиями ее реализации; форму-лируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совмест-ной деятельности	Текущий

			кто ушел»				
96	<p>Совершенство-вание навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»</p>	<p>Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>		<p>Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)</p>
97	<p>Правила безопасности на улице. Совершенство-вание техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые</p>		<p>Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру</p>	<p>Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; ис-</p>	<p>Текущий</p>

	ворота» <b>Комбинированный</b>		«Золотые ворота»			пользуют речь для регуляции своего действия	
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодо-		Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодоления препятствия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию	Контроль двигательных качеств (челночный бег)

	лением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» <b>Комбинированный</b>					партнера в общении и взаимодействии	
<b>100</b>	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» <b>Комбинированный</b>		Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (метание на дальность)
<b>101</b>	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег		Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и	Контроль двигательных качеств (бег 1000м )

	1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» <b>Комбинированный</b>					четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
<b>10 2</b>	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
<b>Результаты 4 четверти: из 102 плановых часа проведено</b>							

#### Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 4 класс

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>№ уро- ка</b>	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата про- ведения	Характеристика де- ятельности учащих- ся	Планируемые результаты			Форма кон- троля, кон- трольные ма-
				Предметные	Личностные	Метапредметные	

							териалы
1 четверть ( 24 часа)							
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)							
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» <b>Комбинированный</b>	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке; учатся сдавать рапорт; выполнять действия по образцу, строиться в шеренгу, колонну по росту, развивают двигательные качества в упражнениях утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в		Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия,	Текущий

	мед-ленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». <b>Комбинированный</b>		прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»	правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге		адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». <b>Комбинированный</b>		Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения; закрепляют навык технически правильно: принимать положение высокого, среднего, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м; челночный бег	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: чел-		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег»	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремясь достичь хороших результатов в беге, про-	Оrientируются в разном образии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют	Контроль двигательных качеств (челночный бег)

	ноч-ный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» <b>Комбинированный</b>		и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	являют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	ют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». <b>Комбинированный</b>		Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течении 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках; правильному дыханию во время бега	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
6	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных		Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять пры-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)

	ка-честв: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». <b>Комбинированный</b>		«Жмурки»	жок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	нестандартных ситуациях	учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течение 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». <b>Комбинированный</b>		Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в игру «Метатели»	Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замехом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание		Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат,	Совершенствуют координационные способности, глазомер, силу броска при выполнении метания; учатся вы-		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия адекватно воспринимают оценку	Контроль двигательных качеств (метание)

	на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» <b>Комбинированный</b>		играют в игру «Подвижная цель»	полнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете <b>Комбинированный</b>		Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости,		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют мед-	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упраж-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят	Текущий

	рости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» <b>Комбинированный</b>		ленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	нений со сменой тем-па; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	общении со сверстниками и взрослыми	изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» <b>Комбинированный</b>		Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжковые качества во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Раз-		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, ком-	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимо-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при	Текущий

	<p>ви-тие внима-ния, мышления, коор-динации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>плекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»</p>	<p>действия с игроками</p>	<p>своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>выполнении упражне-ний и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	
13	<p>Совершенство-вание пере-строений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и пере-строение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения, повто-ряют как выполняется подъем туловища из по-ложения лежа на спине и подтягивание на пекладине, выпол-няют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>	<p>Учатся выпол-нять: построения, расчет и пере-строение в две шеренги и две ко-лонны; упражне-ния по команде учителя и доби-ваться правиль-ного выполнения; правильно выпол-нять подъем туло-вища за опреде-ленный отрезок времени, подтяги-вание на пекла-дине</p>	<p>Проявляют поло-жительные каче-ства личности и управ-ляют свои-ми эмо-циями в различных не-стандартных си-туациях</p>	<p>Ориентируются в раз-нообразии способов решения задач, плани-руют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реали-зации, формулируют собствен-ное мнение и позицию, договарива-ются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельно-сти</p>	Текущий
14	<p>Совершенство-вание строевых упражнений. Обучение упраж-нениям в паре. Контроль</p>		<p>Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и пере-строение в две ше-ренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем</p>	<p>Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; прави-лам взаимодей-ствия при выпол-</p>	<p>Ориентируются на понимание при-чин успеха в учебной деятель-ности; про-являют дисциплини-</p>	<p>Самостоятельно фор-му-лируют проблемы и нахо-дят способы их решения, соотносят изученные по-нятия с примерами из реаль-</p>	Контроль дви-гательных ка-честв (подъем туловища)

	<p>двига-тельных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>	<p>нении упраж-нений в паре, контролировать раз-вие двигатель-ных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.</p>	<p>рованность, трудо-любие и упор-ство в достижении поставленных целей</p>	<p>ной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
15	<p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двига-тельных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой</p>	<p>Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия;</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисципли-рованность, трудо-любие и упор-ство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера</p>	<p>Контроль двига-тельных качеств (подтягивание из виса лежа)</p>

				развивают выносливость и силу рук.			
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ноги на весу» <b>Комбинированный</b>		Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» <b>Комбинированный</b>		Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим. мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	Контролируют способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распре-	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)

						делении функций и ролей в совместной деятельности	
18	<p>Совершенство-вание прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками</p>		<p>Контроль двигательных качеств (отжимание)</p>
19	<p>Совершенство-вание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»</p>	<p>Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя равновесие, учатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>
20	<p>Разучивание упражнений на</p>		<p>Разучивают и выполняют упражнения на</p>	<p>Учатся выполнять упражнения ис-</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы;</p>	<p>Контроль двигательных ка-</p>

	гимнастических скамеек. Повторение ползания по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» <b>Комбинированный</b>		гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	пользуя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	честв (прыжок в высоту с разбега)
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» <b>Комбинированный</b>		Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполня-	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (приседание)

			ют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи»				
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» <b>Комбинированный</b>		Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «гачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал.мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью парт-нера; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость; глазомер и точность в метении в цель	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
23	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. <b>Комбинированный</b>		Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием	Учатся самостоятельно организовать и проводить разминку упражнения для осанки; развивают глазомер в метании в цель; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятель-	Текущий
24	Развитие двигательных ка-		Выполняют ОРУ по одному, учатся пока-	Закрепляют навыки выполнения			Текущий

	честв: выноси- вости, ловкости, быстро-ты в эс- тафетах «Весе- лые старты» <b>Комбиниро- ванный</b>		зы-вать и считать при вы-полнении упраж- нения, выполняют эстафеты с различ- ными видами движе- ний: с бегом, прыж- ками, пролезанием в обруч, ползанием	основ-ных видов движе-ний; вы- полняют команд- ные действия в эстафете для зак- репления учебно- го материала, со- блюдая правила безопаснос-ти		ности, в том числе в ситуации столкнове- ния интересов	
<b>1 четверть: 24 плановых часа</b>							
<b>2 четверть (24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)</b>							
<b>25</b>	Правила пове- де-ния в спор- тивном зале на уроках гимна- стики. Пов- торение висов, упоров. Разу- чи-вание дыха- тельных упраж- нений по мето- дике А.Стрельниково й.Развитие вни- ма-ния, памяти в игре «Что из- мени-лось» <b>Комбиниро- ванный</b>		Знакомятся с прави- лами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выпол- няют висы и упоры; разу-чивают дыха- тельные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимна- стики; учатся вы- полнять упражне- ния для ук- репления мышц брюшного пресса; правильному по- ложению при вы- полне-нии висов и упоров;, повторя- ют «хвататы»; зна- комятся с дыха- тельными упраж- не-ними по мето- дике А.Стрельниковой	Понимают значе- ние знаний и уме- ний для человека; стремятся хорошо учиться; раскры- вают внутреннюю позицию школь- ника	Выделяют и формули- руют познавательные цели с помощью педа- гога; вно-сят необхо- димые кор-рективы в действие после его за- вершения на основе его оценки и учета ха- рак-тера сделанных ошибок, договарива- ются и при-ходят к общему решению в совместной деятель- ности	Текущий
<b>26</b>	Совершенство- ва-ние упраж- нений акроба-		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния сидя на	Закрепляют навык выполнения прос- тейших элементов	Проявляют дис- цип- линированность,	Самостоятельно ста- вят, формулируют и решают учебную зада-	Текущий

	тики: группировка, перека-ты. Развитие ско-ростных качеств, ловкости, внима-ния в игре «Увертывайся от мяча» <b>Комбинированный</b>		гимнасти-ческом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перека-ты в группировке, повторя-ют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»	акробатики: группировка,перека-ты в группировке, упоры; учатся технически правильно выпол-нять перека-ты, соблю-дать пра-вила по-ведения и предуп-реждения травма-тизма и правила взаимо-действия с игро-ками	трудо-любие и упор-ство в до-стижении постав-ленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми	чу, прини-мают и со-храняют учеб-ную за-дачу при выполне-нии упражнений и игре; принимают инструк-цию педагога и четко следуют ей; осуществ-ляют итогов-ый и по-шаговый конт-роль; договариваются и при-ходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности; ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
27	Совершенство-вание кувырка впе-ред. Разви-тие ко-ординации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Иг-ра «Мышеловка» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег по кругу, упраж-нения сидя на гимна-стическом мате, по-вторяют техни-ку и выполняют кувы-рок вперед,разучивают как выполнять серию кувырков вперед; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Мышеловка»	Учатся координи-ровать переме-щение рук при выполнении кувырка вперед; ре-гулировать физи-чес-кую нагрузку; при-ходить в ис-ходное положение после кувырка для выпол-нения сле-дующего			Текущий
28	Совершенство-вание упраж-нения «стойка на лопат-ках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастиче-ском мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выпол-	Учатся техниче-ски правильно выпол-нять упражнения акро-батики со стра-ховкой; выпол-нять акробатиче-	Ориентируются на принятие и освое-ние социальной роли обучающе-гося; раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и	Самостоятельно ста-вят, формулируют и решают учебную зада-чу, контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят из-менения в план дей-	Контроль тех-ники выполне-ния (кувырок вперед)

	«Посадка картофеля» <b>Комбинированный</b>		няют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»	ские упражнения, доби-ваясь конечного результата	формирование личностного смысла учения	ствия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
29	Совершенство-вание упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двига-		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гим-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию пе-	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)

	<p>тельных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>	<p>насти-ческой скамейке, организовать и проводить подвижные игры</p>		<p>дагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	
31	<p>Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»</p>	<p>Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гим. стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Текущий</p>
32	<p>Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ла-</p>	<p>Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориенти-</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку</p>	<p>Контроль техники выполнения («мост»)</p>

	«Прокати быстрее мяч» <b>Комбинированный</b>		сточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	учебной задачи, доброжелательно и уважительно объясняют ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	руются на самоанализ и самоконтроль результата	учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во рву» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упраж-		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений,	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий

	<p>жнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веровочка под ногами»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>«мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету</p>	<p>внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>достижения поставленных целей</p>		
35	<p>Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и две колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>	<p>Учатся выполнять: строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; контролировать свои действия и наблюдать за действиями других</p>	<p>Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Контроль выполнения (строевые упражнения)</p>
36	<p>Совершенствование переката назад в группировке и кувырка</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнасти-</p>	<p>Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохра-</p>	<p>Текущий</p>

	<p>назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>ческом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>	<p>назад; выполняют упражнения акробатики со страховкой друг друга, соединяют упражнения акробатики</p>	<p>упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>няют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкции педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	
37	<p>Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»</p>	<p>Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Контроль техники выполнения (кувырок назад)</p>

38	<p>Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке.</p> <p>Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>	<p>Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий
39	<p>Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене играют в игру «Жмурки»</p>	<p>Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим. скамейки; учатся координировать работу рук и ног при выполнении перелезания через препятствие</p>			Текущий
40	<p>Совершенствование навыков</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя</p>	<p>Развивают ловкость, силу и ко-</p>	<p>Проявляют дисципли-</p>	<p>Используют общие приемы решения по-</p>	Текущий

	<p>пере-мещения по гим-настической стен-ке. Разви-тие коор-динационных способностей в кувырках впе-ред и назад . Игра «Волк во рву»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>		<p>на мате, выполняют лаза-нье и перелеза-ния по гимнастиче-ской стенке разными способами; повторя-ют технику и выпол-няют кувырки вперед и назад, повто-ряют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>	<p>ординацию в ла-занье и перелеза-нии по гимнасти-ческой стенке; совер-шенствуют навыки выполне-ния кувыр-ков вперед и назад; соблюдают пра-вила поведения и преду-преждения травма-тизма</p>	<p>линированность, трудолюбие и упор-ство в до-стижении постав-ленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми</p>	<p>ставлен-ных задач; планируют свои дей-ствия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализа-ции; исполь-зуют речь для регуля-ции своего действия</p>	
41	<p>Разучивание уп-ражнений раз-мин-ки с обру-чами. Совер-шенствова-ние навыков вра-щения обруча. Развитие лов-кос-ти в полза-нье «по-пластунски». Игра «Бездом-ный заяц»</p> <p><b>Комбиниро-ванный</b></p>		<p>Разучивают и выпол-няют: упражнения с обру-чем, повторяют враще-ние обруча на разных частях тела, ползание «по-пластунски»; пов-торяют правила и иг-ра-ют в игру «Без-домный заяц»</p>	<p>Закрепляют тех-нику вращения обруча, повторяют приклад-ные упражнения гим-настики полза-нье «по-пластунски» и его применение в военной деятель-ности, учатся взаи-модействовать со сверстниками при проведении игры</p>	<p>Проявляют поло-жительные каче-ства личности и управ-ляют свои-ми эмо-циями в различных не-стандартных си-туациях</p>	<p>Самостоятельно фор-му-лируют проблемы; ориен-тируются в раз-нообразии способов решения задач; выпол-няют действия в со-ответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализа-ции; исполь-зуют установленные пра-вила в контроле спосо-ба решения; обраща-ются за помощью; до-говариваю-тся о рас-пределении фун-кций и ролей в совмест-ной деятельности</p>	Текущий
42	Совершенство-		Повторяют упражне-	Развивают лов-	Проявляют поло-	Ориентируются в раз-	Контроль тех-

	<p>вание навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>ния разминки с обручем, повторяют как правильно выполняют перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «попластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>	<p>кость и смелость выполняя лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и перелезание через гимнастические снаряды</p>	<p>жительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>но-образии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>ники выполнения (ползание «попластунски» и перелезание через препятствие)</p>
43	<p>Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>	<p>Учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Контроль техники выполнения (кувырок в сторону)</p>
44	<p>Развитие внимания, мышления,</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа</p>	<p>Закрепляют навык самостоятельного</p>	<p>Проявляют дисципли-</p>	<p>Используют общие приемы решения по-</p>	<p>Текущий</p>

	двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» <b>Комбинированный</b>		на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» <b>Повторение пройденного материала</b>		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая			
46	Совершенствование безопасного выполне-		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; по-	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая			Контроль техники выполнения (гимнасти-

	<p>ния акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»</p> <p><b>Зачет</b></p>		<p>вторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»</p>	<p>правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений</p>			<p>ческая комбинация)</p>
47	<p>Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ОРУ с веревочкой; выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли»</p>	<p>Учатся выполнять командные действия в эстафетах; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований и игр</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность-трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Текущий</p>
48	<p>Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунами», лазанием по гимнастической</p>	<p>Учатся совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при</p>			

	тическими упражнениями. <b>Комбинированный</b>		стенке, перелезанием через препятствие	проведении соревнований			
<b>2 четверть: 48 плановых часа</b>							
<b>3 четверть (30 часов)</b>							
<b>Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)</b>							
<b>49</b>	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. <b>Комбинированный</b>		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
<b>50</b>	Совершенствование навыков		Получают лыжи и организованно выходят	Совершенствуют технику ступаю-	Проявляют дисципли-	Самостоятельно выделяют и формулируют	Текущий

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

						дят к общему решению в совместной деятельности	
52	<p>Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Закрепляют навык движения на лыжах одновременным одношажным ходом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; выделяют необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Текущий
53	<p>Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают</p>	

			дистанцию 1 км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
54	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; изучают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции			Текущий
55	Совершенство-		Получают лыжи и ор-	Учатся техниче-	Понимают значе-	Самостоятельно выде-	Текущий

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

			щают от снега, возвращаются в школу				
57	Совершенство-вание поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одно-временными ходами. Игра «Затормози до цели» <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и пал-ки, организо-вано выхо-дят на лыж-ню, строятся в ше-ренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, вы-полняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют пе-редвижение по ди-стан-ции ; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты и тор-мо-жение на лы-жах разученными спосо-бами; тех-нически правиль-но приме-нять на дистанции одно-временные хода	Проявляют поло-жи-тельные каче-ства личности; умеют управлять эмоциями в раз-личных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения за-дач, выполняют дей-ствия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реали-зации; ис-пользуют установленные прави-ла в контроле спо-соба решения; задают во-просы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельно-сти	Текущий
58	Закрепление чередование лыжных ходов во время пере-движе-ния по дистанции. Иг-ра «Охотники и олени» <b>Комбиниро-ванный</b>		Получают лыжи и пал-ки, организо-вано выхо-дят на лыж-ню, строятся в ше-ренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все ра-зучен-ные хо-да;проходят по ди-станции чередуя лыж-ные хода;игают в	Учатся прохо-дить по дистанции чередуя лыжные хода; держать ди-станцию; выпол-нять обгон; играть соблюдая правила безопасности	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятель-ности и формиро-вание личностно-го смысла учения; про-являют дис-циплини-рованность трудо-любие и упорство в достижении по-став-ленных целей	Самостоятельно выде-ляют и формулируют позна-вательные цели; исполь-зуют общие приемы решения по-ставленных задач; планируют свои дей-ствия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; оценивают пра-вильность выполнения	Текущий

			игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км <i>Повторение пройденного материала</i>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях			Текущий
60	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе <i>Комбиниро-</i>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстегивают лыжи,	Учатся технически правильно выполнять лыжные хода в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной дея-	

	<i>ванный</i>		очищают от снега, возвращаются в школу			тельности	
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах передвигаются по дистанции 2.5км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; выделяют необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе <b>Повторение пройденного материала</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение;	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		Текущий

			отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу				
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета времени)
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. <b>Комбинированный</b>		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы		Текущий

				устранения			
<b>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)</b>							
<b>65</b>	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» <i>Комбинированный</i>		Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
<b>66</b>	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передался», «Охотники и утки» <i>Комбинированный</i>		Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передался» и «Охотник и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		Контроль техники выполнения ( передачи мяча в парах на месте)
<b>67</b>	Разучивание уп-		Выполняют ОРУ с	Закрепляют навык	Проявляют дис-	Самостоятельно выде-	Текущий

	ражнений с мал. мяча-ми. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» <b>Комбинированный</b>		мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»	правильного выполнения бросков и ловли малого мяча одной и двумя руками; учатся выполнять упражнения с мал. мячами	циплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	ляют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	Учатся технически правильно бросать и ловить мал. мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		Текущий
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повто-		Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению	Текущий

	<p>рение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>игру «Собачка»</p>	<p>выполнении двигательных действий разными учениками</p>		<p>в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	
70	<p>Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу»</p> <p><b>Зачет</b></p>		<p>Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»</p>	<p>Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность-трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте)</p>
71	<p>Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»</p> <p><b>Зачет</b></p>		<p>Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и иг-</p>				<p>Текущий</p>

			рают в игру «Ловишки с мячом»				
72	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» <i>Зачет</i>		Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передвижения баскетболиста в игре, повороты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»	Знакомятся с передвижениями в игре; учатся выполнять повороты; закрепляют навык ведения мяча в движении разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)
73	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне» <i>Повторение пройденного материала</i>		Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передвижения баскетболиста в игре; ведение, остановка в два шага, повороты на месте с мячом в руках, передача партнеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»				Текущий
74	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после		Выполняют ОРУ; повторяют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют пе-	Закрепляют навыки бросков в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска;	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в уче-	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают	Текущий

	<p>ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»</p>	<p>развивают глазомер выполняя передачу после ведения</p>	<p>бе; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	
75	<p>Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»</p> <p><b>Повторение пройденного материала</b></p>		<p>Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах в движении и выполняют на оценку; бросок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»</p>	<p>Учатся выполнять передачу мяча в парах контролируя технику; развивают глазомер</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)</p>
76	<p>Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; по-</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развива-</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают помощь</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко</p>	<p>Текущий</p>

			вторяют правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»	ют силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча).
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом <b>Комбинированный</b>		Выполняют сами ранее разученные упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину	Учатся самостоятельно организовать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в сов-	Текущий

				действия в эстафетах для закрепления учебного материала		мест-ной деятельности	
<b>3 четверть: 78 плановых часа</b>							
<b>4 четверть (24 часа)</b>							
<b>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)</b>							
<b>79</b>	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <b>Комбинированный</b>		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют обще-развивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий

80	<p>Совершенство-вание бросков мяча через сетку раз-ными способами. Обучение ловле мяча с после-дую-щими прыжками в два шага к сет-ке. Игра «Выстрел в небо» <b>Комбиниро-ванный</b></p>		<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторя-ют как правильно вы-полняют бросок через сетку раз-ными спо-собами: снизу, сверху из-за головы, от пле-ча, выполняют брос-ки и ловлю мяча че-рез сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мя-ча;повторяют правила и играют в игру «Вы-стрел в небо»</p>	<p>Учатся выполнять броски мяча через сетку разными спо-собами ; пра-вильно ставить руки при бросках и ловле мяча; раз-вивают силу и вы-соту брос-ка; иг-рают соблю-дая правила и кон-тролируя свои дей-ствия и дей-ствия соперника</p>	<p>Проявляют поло-жительные каче-ства личности и управ-ляют свои-ми эмо-циями в различных ситуа-циях</p>	<p>Используют общие прие-мы решения по-ставлен-ных задач; принимают и сохра-няют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструк-цию педагога и четко следуют ей; осуществ-ляют итого-вый и по-шаговый конт-роль; договариваются и при-ходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности, ориентиру-ют-ся на позицию партнера во взаимо-действии</p>	Текущий
81	<p>Совершенство-вание подачи мяча через сетку двумя рука-ми из-за головы и одной рукой от плеча. Кон-троль двига-тельных ка-честв: отжима-ние от пола. Иг-ра «Гонка мя-чей» <b>Зачет</b></p>		<p>Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку дву-мя руками из-за голо-вы и одной рукой от плеча; повторяют от-жимание от пола и выполняют на ре-зультат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»</p>	<p>Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной ру-кой; пере-мещать по площадке по команде «пере-ход»; соблюдать правила взаимо-дей-ствия с игро-ками</p>	<p>Ориентируются на понимание при-чин успеха в учебной деятель-ности; про-являют дисципли-рованность, тру-до-любие и упор-ство в достижении поставленных це-лей</p>	<p>Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществ-ления; пла-нируют свои действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями ее реализа-ции; используют речь для ре-гуляции своего действия</p>	Контроль дви-гательных ка-честв (отжимание).

82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» <b>Повторение пройденного материала</b>		Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку)
84	Обучение поло-		Выполняют ОРУ; ра-	Учатся правильно	Понимают значе-	Выделяют и формули-	Текущий

	<p>жению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседания. Игра «Пионербол»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>зучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»</p>	<p>принимать стойку волейболиста; принимать и передавать мяч снизу с верху; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног</p>	<p>ние физического развития для человека; имеют желание учиться</p>	<p>руют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
85	<p>Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»</p>		<p>Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; изучают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером играют в «Пионербол»</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять верхнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-</p>	Текущий

	<b>Комбинированный</b>					ствии	
86	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Конт-роль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выполнять нижнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (приседание).
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»	Учатся технике нижней прямой подачи; закрепляют элементы волейбола.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к	Текущий

						общему решению в совместной деятельности	
88	<p>Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Повторяют ТБ на уроках легкой атлетике; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»</p>	<p>Совершенствуют на-вык техниче-ски пра-вильно выполнять прыжков в длину с места; в доступной форме объясняют технику прыжка в длину с места, ан-на-лизировать и нахо-дить ошибки при выполнении, их ис-правлять; развивают силу рук и выносли-вость</p>	<p>Проявляют поло-жи-тельные каче-ства личности и управ-ляют свои-ми эмо-циями в различных не-стандартных си-туациях</p>	<p>Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществле-ния; оце-нивают правиль-ность выполнения дей-ствия; адекватно воспри-нимают предложения и оценку учителя; ори-енти-руются на пози-цию партнера в обще-нии и взаимодействии</p>	<p>Контроль дви-гательных ка-честв (подтя-гивание на пе-рекладине)</p>
89	<p>Совершенство-вание прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют различ-ные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнасти-ческий мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эс-тафету «Кто дальше прыгнет»</p>	<p>Учатся техниче-ски правильно выпол-нять пры-жок в дли-ну с разбега, соблю-дая правила безо-пасного приземле-ния; прыжок в длину с места; взаимодей-ствовать со сверс-тниками во время</p>	<p>Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; умеют управлять эмо-циями при об-щении со сверст-никами и взрос-лыми</p>	<p>Ориентируются в раз-но-образии способов реше-ния задач; пла-нируют свои действия в соответ-ствии с по-ставленной задачей и условиями ее реализа-ции; формули-руют собственное мне-ние и позицию; догово-риваются и приходят к общему решению в</p>	<p>Текущий</p>

				игры		сов-местной деятель-ности, в том числе в ситуации столкнове-ния интересов	
90	<p>Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за раз-вити-ем дви-гатель-ных ка-честв: прыжок в длину с места. Повто-ре-ние прыжков через низкие барье-ры. Игра «Дни недели»</p> <p><b>Комбини-ро-ванный</b></p>		<p>Знакомятся с оказа-нием первой довра-чебной помощи при легких травмах. вы-полняют ходьбу и бег с задани-ями; ОРУ с круговыми движе-ниями; выпол-няют прыжок в длину с ме-ста на резуль-тат; по-вторяют прыжки че-рез низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»</p>	<p>Получают знания в области оказа-ния первой помо-щи; закрепляют навык прыжков через низ-кие ба-рьеры во вре-мя бега; развивают силу, ловкость, пры-гучесть и ко-ордина-цию во время выпо-лнения прыжков разными спосо-ба-ми</p>	<p>Проявляют дис-цип-линированность, трудолюбие и упор-ство в до-стижении постав-ленных целей</p>	<p>Самостоятельно выде-ляют и формулируют поз-навательные цели и спо-собы их осу-ществления; оценива-ют правильность вы-полнения действия; адекватно восприни-мают оценку учителя; форму-лируют вопро-сы; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии</p>	<p>Контроль дви-гательных ка-честв (прыжок в длину с ме-ста)</p>
91	<p>Ознакомление со способами зака-ливания организ-ма. Развитие коор-динации в упражнениях с гимнастически-ми палками. Совер-шенствование техники прыжка в длину с разбе-</p>		<p>Знакомятся со спосо-бами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением направле-ния движе-ния; находят и под-считывают пульс; выполняют ОРУ с гим. палками; повто-ряют прыжок в длину с разбе-га на гимна-стический мат и вы-полняют его на оцен-</p>	<p>Повторяют строе-вые упражнения; учатся находить и подсчи-тывать пульс до и после нагрузки; раз-вивают координа-цию при выполне-нии упражнений с гимнастическими палками, соблю-дая правила без-опаснос-ти; кон-</p>	<p>Ориентируются на активное взаимо-дей-ствие со сверстни-ками; проявляют дисци-плинирован-ность, трудолю-бие и упорство в достиже-нии по-ставленных целей; умеют управ-лять эмоциями при общении со</p>	<p>Самостоятельно выде-ляют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые коррек-тивы в дей-ствия после его завер-шения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных оши-бок; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль тех-ники выполне-ния (прыжок в длину с разбе-га)</p>

	га. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. <b>Комбинированный</b>		ку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками	тролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки	сверстниками		
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (гибкость)
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с раз-		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонав-	Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднятия туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила вза-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществ-	Текущий

	бега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» <b>Комбинированный</b>		ты»	имодействия с игроками при проведении игры	сверстниками и взрослыми	ляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднятие туловища за 1 мин)
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к об-	Текущий

	<b>Комбинированный</b>		играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»			щему решению в совместной деятельности	
96	Совершенство-вание навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)
97	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Иг-		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют	Текущий

	ра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>		играют в игру «Золотые ворота»			речь для регуляции своего действия	
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» <b>Комбинированный</b>		Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)

99	<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>	<p>Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (челночный бег)</p>
100	<p>Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»</p>	<p>Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Контроль двигательных качеств (метание на дальность)</p>

	<i>ванный</i>						
101	<p>Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p><b>Комбинированный</b></p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»</p>	<p>Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег 1000м )</p>
102	<p>Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые стар-</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом,</p>	<p>Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; за-</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплини-</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения</p>	<p>Текущий</p>

	ты» с бегом, прыжка-ми, метанием.		прыжками, метанием.	крепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	рованность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности
--	-----------------------------------	--	---------------------	---	---	---

**4 четверть: 102 плановых часа**

