

**Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение Краснозерского района Новосибирской области
Петропавловская основная общеобразовательная школа**

**СОГЛАСОВАНА Педагогическим
советом МКОУ Петропавловской ООШ :**
Протокол от 30.08.2016 № 89

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ от 30.08.2016 № 18/3
Директор школы:
Н.Н. Верба



**Рабочая программа по предмету «Физическая культура для
1 -4 классов»**

Срок реализации: 2016 – 2020 г

Программу составил: учитель физической культуры – Токарева Е. И.

с. Петропавловка - 2016 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обязательной предметной области "Физическая культура для начального общего образования разработана на основе нормативных документов:

- 1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.*
- 2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» : постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.*
- 3. Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/15 учебный год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1067, г. Москва.*
- 4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009г №373 (с внесёнными изменениями приказом Минобрнауки России 29.12.2014 г. № 1643; 18.05.2015 г. № 507,31.12.2015г№1576).*
- 5. С учётом примерной Основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г.)- информационно-методических материалов:*
- 6. : авторская программа. — М. :Баласс, 2012; интернет ресурсы; КИМы(дневник) приказ по ГТО.(все кимы должны быть Федерального перечня Астрель)*
- 7. Учебно-методический комплект: учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1 – 4 классы» автор: В.И. Лях. М. «Просвещение» 2015 г*

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Личностные результаты

Уровни	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Будут сформированы (базовый уровень)	<p>– Ориентации на и принятие образца «хорошего ученика»;</p> <p>Будут сформированы внешние мотивы</p> <p>интерес к новому учебному материалу</p>	<p>Ориентации на принятие «хорошего ученика»; содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>учебно - познавательные и внешние мотивы;</p> <p>интерес к решению новых задач по физической культуре предлагаемой учителем.</p>	<p>Положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;</p> <p>интерес к новому учебному к способам решения новых задач..</p>	<p>– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>широкая мотивационная основа учебной деятельности по физической культуре, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;</p> <p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи по физической культуре.</p>

	<p>Ориентация с помощью учителя на понимание причин успеха по физической культуре. Самоконтроль результатов,</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <hr/> <hr/> <p>чувство вина</p>	<p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности по физической культуре, самоанализ и самоконтроль результата, понимание оценок учителей, товарищей, родителей.</p> <p>способность к оценке своей учебной деятельности с помощью учителя.</p> <p>Чувство гордости за свою Родину, народ и историю. чувства сопричастности</p> <hr/> <p>этические чувства — стыда, вина, понимание чувств других людей.</p>	<p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности по физической культуре, самоанализ и самоконтроль результата, понимание оценок учителей, товарищей, родителей.</p> <p>Чувство гордости за свою Родину, народ и историю. чувства сопричастности</p> <hr/> <p>этические чувства — стыда, вина, понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности по физической культуре, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей.</p> <p>способность к оценке своей учебной деятельности;</p> <p>основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; и ориентация на их выполнение;</p> <p>этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;</p>
--	--	---	--	--

	<p>Понимание здорового образа жизни.</p>	<p>Мотивация на здоровый образ жизни.</p>		<p>установка на здоровый образ жизни; Принятие ценности здоровьесберегающего поведения;</p>
<p>Получит возможность для формирования (повышенный уровень)</p>	<p><i>Ориентации на принятие «хорошего ученика»; содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</i></p> <p><i>учебно - познавательные и внешние мотивы;</i></p> <p><i>интерес к решению новых задач по физической культуре предлагаемой учителем.</i></p> <p><i>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности по физической культуре, самоанализ и самоконтроль результата, понимание оценок учителей, товарищей, родителей.</i></p> <p><i>способность к оценке своей учебной деятельности с помощью учителя.</i></p>	<p><i>Положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</i></p>	<p><i>– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</i></p>	<p><i>– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i></p> <p><i>– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i></p> <p><i>– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i></p> <p><i>– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</i></p> <p><i>– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i></p>

	<p><i>этические чувства — стыда, вина, понимание чувств других людей.</i></p> <p><i>Мотивация на здоровый образ жизни.</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> – компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; – морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; – установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках; – осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; – эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.
		<p><i>социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;</i></p>	<p><i>широкая мотивационная основа учебной деятельности по физической культуре, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;</i></p>	
		<p><i>интерес к новому учебному к способам решения новых задач..</i></p>	<p><i>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой</i></p>	

			задачи по физической культуре.	
		ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности по физической культуре, самоанализ и самоконтроль результата, понимание оценок учителей, товарищей, родителей.	ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности по физической культуре, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей.	
		способность к оценке своей учебной деятельности с помощью учителя.	способность к оценке своей учебной деятельности;	
		Чувство гордости за свою Родину, народ и историю. чувства сопричастности	основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.	
			ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих	

			<i>людей; и ориентация на их выполнение;</i>	
		<i>этические чувства — стыда, вина, понимание чувств других людей и сопереживание им.</i>	<i>этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;</i>	
		<i>Мотивация на здоровый образ жизни.</i>	<i>установка на здоровый образ жизни; Принятие ценности здоровьесберегающего поведения;</i>	

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

уровни	1	2	3	4
Научится (Б)	использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,	использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, выстраивать диалог.	использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, выстраивать диалог, строить монологическое высказывание.	– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

	слушать собеседника.	Слушать и слышать собеседника.	Слушать и слышать собеседника принимать чужую точку зрения.	– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
				учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
	=====	=====	=====	формулировать собственное мнение и позицию;
	Договаривается в паре.	Договаривается в паре, в микрогруппе.	Договаривается в паре, в микрогруппе в совместной деятельности.	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
	задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; строить понятные для партнера	задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; строить понятные для партнера учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;	строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия;

Получит возможность научиться (П)	<i>использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, выстраивать диалог.</i>	<i>использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, выстраивать диалог, строить монологическое высказывание.</i>	<i>– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</i>	
	<i>Слушать и слышать собеседника.</i>	<i>Слушать и слышать собеседника принимать чужую точку зрения.</i>	<i>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</i>	
			<i>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</i>	

	=====	=====	формулировать собственное мнение и позицию;	
	<i>Договаривается в паре, в микрогруппе.</i>	<i>Договаривается в паре, в микрогруппе в совместной деятельности.</i>	<i>договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i>	
	<i>задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; строить понятные для партнера</i>	<i>задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; строить понятные для партнера учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</i>	<i>строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</i>	
			<i>задавать вопросы;</i>	
			<i>контролировать действия партнера;</i>	
			<i>использовать речь для регуляции своего действия;</i>	

Познавательные УУД

уровни	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Научится (Б)	ориентироваться в учебной литературе	ориентироваться в учебной литературе по конкретной задаче		– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

				осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
	-----	Ориентироваться и узнавать, символические средства,	Ориентироваться и узнавать, символические средства в том числе и схемах.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), д
	Научится задавать вопросы по учебному материалу	Научится задавать вопросы по учебному материалу проявлять познавательный интерес.	Научится задавать вопросы по учебному материалу проявлять познавательный интерес и инициативу.	– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
	Делить текст на части. Выделять главное.	Делить текст на части. Выделять главное, задавать вопросы.	Делить текст на части. Выделять главное, задавать вопросы. Находить информацию с помощью учителя.	основам смыслового восприятия и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

	проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;	проводить сравнение, классификацию по заданным критериям; осуществлять синтез как составление из частей.	проводить сравнение, классификацию по заданным критериям; осуществлять синтез как составление из частей. Обобщать и устанавливать аналоги.	осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их
Получит возможность научиться (П)	<i>ориентироваться в учебной литературе по конкретной задаче</i>		<i>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;</i>	
			<i>осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</i>	
	<i>Ориентироваться и узнавать, символические средства,</i>	<i>Ориентироваться и узнавать, символические средства в том числе и схемах.</i>	<i>использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные),</i>	
	<i>Научится</i>	<i>Научится</i>	<i>– проявлять познавательную инициативу в</i>	

	<p>задавать вопросы по учебному материалу проявлять познавательный интерес.</p>	<p>задавать вопросы по учебному материалу проявлять познавательный интерес и инициативу.</p>	<p>учебном сотрудничестве; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</p>	
	<p>Делить текст на части. Выделять главное, задавать вопросы.</p>	<p>Делить текст на части. Выделять главное, задавать вопросы. Находить информацию с помощью учителя.</p>	<p>основам смыслового восприятия и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</p>	
	<p>проводить сравнение, классификацию по заданным критериям; осуществлять синтез как составление из частей.</p>	<p>проводить сравнение, классификацию по заданным критериям; осуществлять синтез как составление из частей. Обобщать и устанавливать аналоги.</p>	<p>осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их</p>	

Регулятивные УУД

уровни	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Научится (Б)	принимать учебную задачу;	принимать учебную задачу;		– принимать и сохранять учебную задачу;
	-----	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
		планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации совместно с учителем	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации совместно с учителем	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
		учитывать установленные правила в планировании совместно с учителем	учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения совместно с учителем	учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
		оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки совместно с учителем	оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки совместно с учителем.	оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
	Видеть свои ошибки корректировать их совместно с учителем.	Осуществлять пошаговый контроль по результату;	Осуществлять пошаговый контроль по результату;	адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

				<ul style="list-style-type: none"> – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме
Получит возможность научиться (П)	<i>принимать</i>	<i>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</i>	– <i>принимать и сохранять учебную задачу;</i>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i> – <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> – <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i> – <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> – <i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i> – <i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i>
	<i>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</i>	<i>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации совместно с учителем</i>	<i>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</i>	

	<i>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации совместно с учителем</i>	<i>учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения совместно с учителем</i>	<i>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</i>	
	<i>учитывать установленные правила в планировании совместно с учителем</i>	<i>оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки совместно с учителем.</i>	<i>учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</i>	
	<i>оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки совместно с учителем</i>	<i>Осуществлять пошаговый контроль по результату;</i>	<i>оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</i>	
	<i>Осуществлять пошаговый контроль по результату;</i>		<i>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более</i>	

совершенного результата,
использовать запись в
цифровой форме

Предметные результаты (по каждому разделу программы)

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
уровни	Знания о физической культуре			
<i>Научитс я (Б)</i>	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр,	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
	-----	раскрывать на примерах положительное на укрепление здоровья	раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья	раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

	<p>Различать основные физ качества(силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость)</p> <p>узнавать способы безопасного поведения на уроках физической культуры</p>	<p>Различать основные физ качества(силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>узнавать способы безопасного поведения на уроках физической культуры организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении совместно с учителем</p>	<p>Различать основные физ качества(силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении и на открытом воздухе совместно с учителем</p>	<p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>
<p>Получит возможность научиться (П)</p>				<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>

Способы физкультурной деятельности

<p>Научится (Б)</p>	<p>Отбирать упражнения для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Соблюдать правила игры в помещении</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) совместно с учителем</p>	<p>Отбирать упражнения для утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их коллективно.</p> <p>Соблюдать правила игры в помещении и на открытом воздухе</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) измерять тестовые показатели совместно с учителем фиксировать результаты наблюдений.</p>	<p>Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их коллективно.</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), по простейшим правилам.</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) измерять тестовые показатели совместно с учителем фиксировать результаты наблюдений.</p>	<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>
-------------------------	---	---	---	---

<p>Получит возможно сть научиться (П)</p>	<p><i>Отбирать упражнения для утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их коллективно.</i></p> <p><i>Соблюдать правила игры в помещении и на открытом воздухе</i></p> <p><i>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) измерять тестовые показатели совместно с учителем фиксировать результаты наблюдений.</i></p>	<p><i>Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их коллективно.</i></p> <p><i>организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), по простейшим правилам.</i></p> <p><i>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) измерять тестовые показатели совместно с учителем фиксировать результаты наблюдений.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
---	--	--	--	--

Физическое совершенствование

<p>Научится (Б)</p>	<p>-----</p> <hr/> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(скамейка)</p> <p>выполнять</p>	<p>выполнять упражнения по нарушения зрения и осанки</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки)</p> <p>выполнять простейшие подводящие упражнения на спортивных снарядах (скамейка)</p> <p>выполнять</p>	<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять упражнения на спортивных снарядах (скамейка, перекладина)</p> <p>выполнять</p>	<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег,</p>
-------------------------	--	--	---	--

	<p>легкоатлетические упражнения(бег 30м, метание малого мяча, прыжки в длину с места,</p> <p>выполнять игровые действия совместной деятельностью.</p>	<p>легкоатлетические упражнения (бег 30м, метание малого мяча и разного объема, прыжки в длину с места,)</p> <p>выполнять игровые действия разной функциональной направленности.</p>	<p>легкоатлетические упражнения (бег 30м, метание малого мяча и разного объема, прыжки в длину с места,)</p> <p>выполнять игровые действия разной функциональной направленности.</p>	<p>прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
<p>Получит возможность научиться (П)</p>	<p><i>выполнять упражнения по нарушения зрения и осанки</i></p> <p><i>выполнять организующие строевые команды и приемы;</i></p> <p><i>выполнять акробатические</i></p>	<p><i>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).</i></p> <p><i>выполнять организующие строевые команды и приемы;</i></p>	<p><i>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> – <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> – <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i> – <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> – <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i> – <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>

	<p><i>упражнения (кувырки, стойки)</i></p> <p><i>выполнять простейшие подводящие упражнения на спортивных снарядах (скамейка)</i></p> <p><i>выполнять легкоатлетические упражнения (бег 30м, метание малого мяча и разного объема, прыжки в длину с места,)</i></p> <p><i>выполнять игровые действия функциональной направленности. разной</i></p>	<p><i>выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);</i></p> <p><i>выполнять упражнения на спортивных снарядах (скамейка, перекладина)</i></p> <p><i>выполнять легкоатлетические упражнения (бег 30м, метание малого мяча и разного объема, прыжки в длину с места,)</i></p> <p><i>выполнять игровые действия функциональной направленности. разной</i></p>	<p><i>выполнять организующие строевые команды и приемы;</i></p> <p><i>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</i></p> <p><i>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</i></p> <p><i>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</i></p>	
--	---	---	---	--

			<i>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</i>	
--	--	--	---	--

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12 18	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся,	33	34	34	34

	определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)				
--	---	--	--	--	--

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно

перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ пп	Дата или Сроки.	Тема, содержание урока	Виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
1	02.09	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	Будут сформированы.навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2	05.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
3	07.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
4	09.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места;		Умение с достаточной

		Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		подтягиваться в положение вис на перекладине. Знать: правила игры;	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
5	12.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		
6	14.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		
7	16.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знать: правила игры;		
8	19.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине		
9	21.09	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать: правила игры;		

10	23.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыгать через скакалку. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
11	26.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать: правила игры;		
12	28.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине		
13	30.09	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
14	03.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		
15	05.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и		

		ловли мяча на месте. Эстафеты.		ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и</p>
16	07.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		
17	10.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
18	12.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
19	14.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
20	17.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		
21	19.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
22	21.10	Строевые упражнения.	Развитие силовых	Уметь: подтягиваться		

		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23	24.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
24	26.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		
25	28.10	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
26	07.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;		
27	09.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений.		
28	11.11	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
29	14.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научится: технике лазания по гимнастической стенке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
30	16.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		
31	18.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.		
32	21.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
33	23.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Формирование эстетических потребностей, ценностей	Умение объяснять ошибки при выполнении

34	25.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	и чувств.	упражнений.
35	28.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.	Формирование и	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
36	30.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	проявление	Способы организации
37	02.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.	положительных качеств личности,	рабочего места.
38	05.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно
39	07.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.	поставленной цели.	действовать даже в ситуациях неуспеха.
40	09.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через		Формирование умения

		Прыжки через скакалку.	силовых качеств.	скакалку.		
41	12.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
42	14.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
43	16.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		
44	19.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, поставленной цели.
45	21.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.		
46	23.12	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазанье по канату.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
47	26.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке		
48	28.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		
49	13.01	ТБ.на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

50	16.01	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51	18.01	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
52	20.01	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53	23.01	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54	25.01	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
55	27.01	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).	Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок).		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
56	30.01	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.		

57	01.02	Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.	сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58	03.02	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками).	Формирование	
59	06.02	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
60	08.02	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками).	Формирование и	
61	10.02	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).	проявление положительных качеств личности,	
62	20.02	Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом.	Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	

63	22.02	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.	достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
64	24.02	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
65	27.02	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
66	01.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.		
67	03.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
68	06.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
69	10.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг.	Развитие силы, способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

		Эстафеты.	качеств в эстафете.		других людей.	терминологией.
70	13.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
71	15.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди. Знать: правила игры.		
72	17.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
73	29.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
74	31.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
75	03.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
76	05.04	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Способствовать развитию физических качеств в игре.	играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из
77	07.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Развитие	
78	10.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
79	12.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
80	14.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
81	17.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	
82	19.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
83	21.04	Строевые упражнения.	Развитие силы,	Уметь: выполнять		

		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
84	24.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
85	26.04	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
86	28.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.		
87	03.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
88	05.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		
89	08.05	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.	<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
90	10.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
91	12.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
92	15.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
93	17.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
94	19.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		Умение планировать
95	22.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		

96	24.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
97		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
98		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		
99		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2-3 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
1	1.09.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
2	5.09.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
3	6.09.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		
4	8.09.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.		
5	12.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		
6	13.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.		
7	15.09	Строевые упражнения.	Учёт техники бега с высокого старта на 30	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с		

		Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	метров	высокого старта 30 метров.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	рассудительность.
8	19.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
9	20.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
10	22.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
11	26.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
12	27.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и

						передвижениях человека.
13	29.09	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
14	3.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		
15	4.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		
16	6.10	. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;		
17	10.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		

18	11.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
19	13.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
20	17.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники ловли мяча. Развитие физических качеств в игре и эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
21	18.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Совершенствование техники ловли мяча. Развитие физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
22	20.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться:		

		ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;	сопереживания чувствам других людей.	передвижениях человека.
23	24.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
24	25.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
25	27.10	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
26		Строевые упражнения. Медленный бег.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке;		

		О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке.		Ползать по гимнастической скамейке.	физическим состоянием,	организующих упражнений.
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической скамейке	величиной физических нагрузок.	
28	07.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; произвольным способом.		Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
29	08.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.		
30	10,11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
31	14.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	
32	15.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения., вправо.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения;		
33	17.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по	Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Упражнения в равновесии.	других людей.	

		гимнастической скамейке.				
34	21.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной
35	22.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		
36	24.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.		
37	28.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.		
38	30.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки;		
39	01.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие.	Совершенствование Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;. Упражнения в равновесии.		
40	05.12	Строевые упражнения.	Развитие ловкости. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	целью. Способы организации рабочего места.
41	06.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Развитие силы, ловкости, прыгучести.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		
42	08.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие	Формирование и проявление положительных качеств	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и
43	12.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	освоения техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
44	13.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.	достижении поставленной	
45	15.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезанием через стопку матов.	цели.	Формирование умения планировать, контролировать и

		Перелезанием через стопку матов.			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
46	19.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезанием через стопку матов.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезанием через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.		
47	20.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.		
48	22.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезанием через стопку матов.	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезанием через стопку матов; выполнять	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

49	26.12	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
50	27.12	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.		
51		Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.		
52		Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		
53		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		
54		Подъем ступающим шагом. Спуски в	Совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в		

		высокой стойке.	Совершенствование техники спусков высокой стойке.	низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
55		Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.		
56		Ступающий шаг. Эстафеты.	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.		
58		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться Попеременным двушажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
59		Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками).	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).		
60		Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
61		Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками).	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с		

			Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	палками). Знать: правила эстафеты		собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62		Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться скользящим шагом;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
63		Повороты на месте. Эстафеты.	Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты		
64		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Развитие выносливости.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.		
65		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		

67		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение
68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		

		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	развитию физических качеств в игре.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
76		Строевые	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.			
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры			
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при	
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры			
81	Строевые упражнения. Медленный бег.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать:			

		О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	развитию физических качеств в эстафете.	правила игры		общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
82		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и

		в корзину. Эстафета.	развитию физических качеств в эстафете.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	передвижениях человека.
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

		ноги на ногу.				Упражнений.
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
98		Строевые упражнения.	Развитие выносливости, учет	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	техники прыжков в длину с разбега.	выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
1	1.09	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2	3.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
3	6.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
4	8.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5	10.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6	13.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в	Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью

		длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.		Научиться: технике тройного прыжка с места.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7	15.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
8	17.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
9	20.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
10	22.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
11	24.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.		
12	27.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться: технике метания мяча на точность.		

		точность.			Формирование и	в процессе ее выполнения.
13	29.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированность	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
14	1.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
15	4.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		
16	6.10	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
17	8.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
18	11,10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.	свои поступки на основе представлений	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,

		передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		Знать правила игры.	о нравственных нормах.	рассудительность.
19	13.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
20	15.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21	18.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнить броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
22	20.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23	22.10	Строевые упражнения. Медленный бег.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение	положительных	Умение видеть красоту движений, выделять и

		О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
24	25.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
25	27.10	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упр.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
26	29.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии	состоянием, величиной физических нагрузок.	организующих упражнений. Осмысление техники
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и
28	08.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно

29	10.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего
30	12.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		
31	15.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		
32	17.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
33	19.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Выполнить: Упражнения в равновесии..	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;		
34	22.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить прыжки через скакалку.		
35	24.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
36	29.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
37	01.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		
38	03.12	Строевые	Развитие скоростно-	Уметь: выполнять		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	силовых качеств.	комплекс ОРУ;	дисциплинированность	места.
39	06.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить прыжки через скакалку.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
40	08.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Развитие: силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
41	10.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений..	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым
42	13.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить прыжки через скакалку.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
43	15.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
44	17.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
45	20.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
46	22.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
47	24.12	Строевые упражнения. Медленный бег.	Развитие силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

		О.Р.У.		упражнения в равновесии.	качеств личности,	признакам, установления
48	27.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	Развитие силы, гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
49		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
50		Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями
51		Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.		
52		Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.		
53		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.		
54		Одновременный	Обучение технике	Научиться: технике		

		одношажный ход. Торможение «плугом».	одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность</p>	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
55		Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	Совершенствование техники одношажного хода. Обучение технике торможения упором.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: технике торможения упором.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
56		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Совершенствование техники одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
58		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение плугом.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
59		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.		
60		Повороты переступанием. Эстафеты.	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.		
61		Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Совершенствование техники одношажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным		

			Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	одношажным ходом; Знать правила эстафеты.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
63		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. Знать правила эстафеты.		
64		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Учет прохождения дистанции 2500 метров.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом		
65		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	нормах.	при разучивании
					Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.		

		передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	качеств в игре.	Знать правила игры.	дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться: технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры.	дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.	Формирование и	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		

78		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	признаки в движениях и передвижениях человека.
79		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
81		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	о нравственных	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в
82		Строевые	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	нормах.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
83		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
85		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила	Формирование и проявление	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

		передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	качеств в игре.	игры.	положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	передвижениях человека.
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
88		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.			
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.			
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.			
92	Строевые упражнения.	Совершенствование техники прыжков в длину.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;			

		Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	нормах.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты		Формирование и проявление положительных качеств личности,
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.		

99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.	дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.		
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		

