

МКОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
Катайский район Курганская область

Утверждено

Директор школы Березина О.В.



Березина О.В.

от
19 года

Принято на ИМС

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 1-4 классы

Составители:

Медведевских О.А., учитель начальных классов,

Палышева А.А., учитель начальных классов

2019 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе рабочих программ//Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений// – М.: Просвещение, 2011г. И с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373, зарегистрированный в Минюсте РФ от 22.12.2009 г. №17785);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрированное в Минюсте РФ 03.03.2011 г. №19993);

-Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Ильинская СОШ»

Общая характеристика учебного предмета формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

задачи:

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

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Описание учебного курса «Физическая культура»

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Предметная область	Учебный предмет	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
«Физическая культура».	Физическая культура	99 ч	102ч	102ч	102 ч

Основные типы учебных занятий: урок- с изучением нового материала и закреплением знаний и способов действий. Основным типом урока консультации является комбинированный и открытия нового знания

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс) должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Календарно-тематический план

В данную авторскую программу были внесены изменения по количеству часов на разделы и темы, т.к. не имея условий для проведения уроков в зимнее время на коньках и уроков по плаванию, часы заменяются подвижными играми и увеличивается количество часов на лыжную подготовку. Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект. *Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.*

1 класс

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	23
4	Лыжная подготовка	12
5	Элементы спортивных игр	10
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	99

2 класс

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Подвижные игры	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	9
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	102

3 класс

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	33
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	7
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	102

4 класс

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	33
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	7
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	102

Учебники и пособия для реализации программы:

- Авт.сос. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. **Новый ФГОС**// Волгоград, 2012 год;
- В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год;
- А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. **ФГОС**// М.2011 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. **ФГОС** // М.2011 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. **ФГОС** // М.2012 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. **ФГОС** // М.2012 год;

Компакт-диски:

- Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;

Перечень учебно-методического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, гантели, кегли, секундомер, рулетка, свисток;
- Компьютерные презентации по темам.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Фонд оценочных средств

В качестве промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура» предполагается сдача нормативов

4 класс:

Контрольное упражнение	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»
------------------------	---------------------	---------------------	---------------------

Челночный бег 3*10м (секунда)	8,6	9,5	9,9
Бег 30 метров	5,0	6,5	6,7
Бег 1000 метров	5:50	6:10	6:50
Прыжок в длину с места (см)	165	140	130
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	4	3
Отжимание от пола (кол-во раз)	16	11	7
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	44	402	40
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	90	80	70

Контрольное упражнение	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места (см)	155	135	125
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Отжимание от пола (кол-во раз)	11	7	3
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	100	90	80

3 класс

Контрольное упражнение	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	8,8	9,9	10,2
Бег 30 метров	5,1	6,6	6,8
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	160	130	120
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	3	2
Отжимание от пола (кол-во раз)	15	10	6
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	80	70	60

Контрольное упражнение	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Отжимание от пола (кол-во раз)	10	16	3
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	40	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	90	80	70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	ТЕМА УРОКА	ТИП УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ(УУД)			Д\З	ДАТА
				предметные	метапредметные	личностные		
1	Ходьба и бег.	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Обычный бег. Игра «Пустое место».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту.		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту.	Составление индивидуального режима дня	
2	Ходьба и бег. Высокий старт.	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге	Бег на месте высокого поднимания бедра 1 мин	
3	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	Повторение техники высокого старта	
4	Ходьба и бег. исходных положений.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)	Бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Коммуникативные: осваивать универсальные умения	Бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Повторение техники высокого	

			Игра «Гуси-лебеди»		по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений		старта	
5	Ходьба и бег. Стартовый разгон.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Повторение техники высокого старта	
6	Ходьба и бег. Челночный бег 3х10 м.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон»	Бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м	Повторение техники челночного бега	
7	Ходьба и бег. Челночный бег 3х10 м.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	Бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м	Повторение техники челночного бега	

8	Прыжки в длину с места.	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	Бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Прыжки через скакалку. Повторить технику прыжков в длину	
9	Прыжки в длину с места.	Комбинированный	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде»	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Прыжки через скакалку 3 подхода по 1 мин	
10	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Прыжки через скакалку 3 подхода по 1 мин	
11	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять прыжок в длину с места.	Прыжки через скакалку 3 подхода по 1 мин	
12	Метание мяча в горизонтальную	Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра	Выполнять прыжок в длину с места.	Коммуникативные: осваивать	Правильно выполнять основные движения в	Отработать технику	

	цель.		«Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.		универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча. Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	метания мяча на дальность	
13	Метание в вертикальную цель.	Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча. Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Отработать технику метания мяча на дальность	
14	Метание мяча с места на дальность.	Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит?».	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча. Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Отработать технику метания мяча на дальность	
15	Метание мяча с разбега.	Комбинированный	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в	Правильно выполнять метательные движения.	Отработать технику метания мяча на дальность	

			силовых способностей.	Правильно выполнять метательные движения.	парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча. Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
16	Бег по пересеченной местности. Бег в чередовании с ходьбой.	Комбинированный	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	Нахождение своего пульса на запястье, шее	
17	Бег по пересеченной местности. Бег в чередовании с ходьбой.	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба- 100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	Нахождение своего пульса на запястье, шее	
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег.	Комбинированный	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	Бегать на время 500м	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	Нахождение своего пульса на запястье, шее	
19	Полоса	Комбинированный	ОРУ в движении.	Бегать в равномерном темпе		Бегать на время 500м	Тренировка	

	препятствия. Равномерный бег до 5 мин.	ный	Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям.				выносливость и в беге в медленном темпе	
20	Полоса препятствия. Равномерный бег до 6 мин. Комбинированный урок	Комбинирован ный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Бегать в равномерном темпе	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе	Тренировка выносливость и в беге в медленном темпе	
21	Полоса препятствия. Равномерный бег до 7 мин.	Комбинирован ный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Игра «Конники-спортсмены».	Бегать в равномерном темпе.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе	Тренировка выносливость и в беге в медленном темпе	
22	Эстафеты.	Комбинирован ный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	Выполнять эстафетный бег с различными предметами.		Бегать в равномерном темпе.	Тренировка выносливость и в беге в медленном темпе	
23	Эстафеты с предметами.	Урок систематизаци и и обобщения знаний	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	Выполнять эстафеты с предметами.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять эстафетный бег с различными предметами.	Тренировка выносливость и в беге в медленном темпе	
24	Эстафеты с предметами. У	Урок систематизаци и и обобщения знаний	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Выполнять эстафеты с предметами.	Тренировка выносливость и в беге в медленном темпе	

					контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
25	Встречные эстафеты.	Урок систематизации и обобщения знаний	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	Бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять эстафеты с предметами.	Тренировка выносливости и в беге в медленном темпе	
26	Встречные эстафеты.	Урок систематизации и обобщения знаний	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	Бегать на время 500м	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах.		
27	Эстафеты. Веселые старты. Урок систематизации и обобщения знаний	Комбинированный	Спортивный праздник «Веселые старты»	Бегать в равномерном темпе	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять ловлю и передачу мяча		
28	Подвижные игры. Игра «Бросай и поймай».	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат	Правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.		

					своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
29	Подвижные игры. Игра «Бросай и поймай».	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передач мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Выполнять ловлю и передачу мяча	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Реагировать на летящий через сетку мяч.		
30	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Комбинированный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять подачу мяча через сетку.		
			ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	Реагировать на летящий через сетку мяч.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять подачу мяча через сетку.		
31	Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	Комбинированный	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей.	Выполнять подачу мяча через сетку.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные:	Выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.		

					излагать факты истории развития физической культуры			
32	Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	Комбинированный	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	Выполнять подачу мяча через сетку.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
33	Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	Комбинированный	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»	Выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
34	Пионербол. Правила игры.	Комбинированный	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол».	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Играть в игру «Пионербол».		
35	Пионербол. Действия игрока на площадке.	Комбинированный	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной	Играть в игру «Пионербол».		

					кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.			
36	Пионербол. Расстановка игроков на площадке.	Комбинированный	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
37	Пионербол. Расстановка игроков на площадке.	Комбинированный	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
38	Пионербол. Переходы во время игры.	Комбинированный	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		

39	Пионербол. Переходы во время игры.	Комбинирован ный	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
40	Пионербол.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
41	Пионербол.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	Играть в игру «Пионербол».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
42	Пионербол.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	Знать правила игры в «Пионербол» и уметь их применять.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Играть в игру «Пионербол».		
43	Акробатика. Строевые	Комбинирован ный урок	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через	Выполнять строевые команды и акробатические	Коммуникативные: работать в группе,	Выполнять строевые команды и		

	упражнения. Перекаты и группировка.		скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Игра «Что изменилось?».	элементы отдельно и в комбинации.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
44	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка.	Комбинированный урок	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	Выполнять строевые команды и акробатические элементы	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые команды и акробатические элементы		
45	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	Комбинированный урок	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые команды и акробатические элементы.		
46	Акробатика. Строевые упражнения. Мост из положения, лежа на животе.	Комбинированный урок		Выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые команды и акробатические элементы.		

47	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	Комбинированный урок	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые команды, акробатические элементы.		
48	Акробатика. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный урок	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня».	Выполнять прыжки через скакалку	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять прыжки через скакалку		
49	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Комбинированный урок	Комбинированный урок	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	Выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе		
50	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Вис, стоя и лежа.	Комбинированный урок	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	Выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе		
51	Равновесие. Висы. Строевые	Комбинированный урок	Построение в две шеренги. Перестроение из двух	Выполнять строевые упражнения,	Коммуникативные: работать в группе,	Выполнять строевые упражнения,		

	упражнения. Вис на согнутых руках.		шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	акробатические упражнения, на пресс, на развитие гибкости.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	акробатические упражнения, на пресс, на развитие гибкости.		
52	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Комбинированный урок	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.		
53	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Повороты.	Комбинированный урок	ОРУ. Повороты. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.		
54	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Повороты.	Комбинированный урок	ОРУ. Повороты. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на гибкость.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на гибкость.		
55	Опорный прыжок,	Комбинированный урок	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение по	Лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный	Коммуникативные: работать в группе,	Лазать по гимнастической стенке;		

	лазание.	ный урок	диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	прыжок.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	выполнять опорный прыжок.		
56	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный урок	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазать по гимнастической стенке.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Лазать по гимнастической стенке.		
57	Опорный прыжок, перелезание через коня.	Комбинированный урок	ОРУ с гимн.палкой. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	Повторение комплекса прыжка ноги врозь	
58	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке.	Комбинированный урок	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	Лазать по гимнастической стенке; гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Лазать по гимнастической стенке; гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок.	Повторение комплекса прыжка ноги врозь	
59	Опорный прыжок, лазание.	Комбинированный урок	ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на	Выполнять лазание, опорный прыжок.	Коммуникативные: работать в группе,	Выполнять лазание, опорный прыжок.	Повторение группировок	

	Подтягивания. Лежа на животе на гимнастической скамейке.		животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия.		устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры		и перекатов	
60	Опорный прыжок, лазание. Полоса препятствий.	Комбинированный урок	ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Выполнять опорный прыжок, лазать по стенке.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Выполнять опорный прыжок, лазать по стенке.	Повторение группировок и перекатов	
61	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Комбинированный урок	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Повторение стойки баскетболиста	
62	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный урок	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Повторение стойки баскетболиста	
63	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок двумя руками от	Комбинированный урок	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	Имитация броска мячом по корзинам	

	груди.		Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	процессе подвижных игр.		
64	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Имитация броска мячом по корзинам	
65	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте.	Комбинированный урок	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Имитация броска мячом по корзинам	
66	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в движении.	Комбинированный урок	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Придумать упражнения на развитие силы мышц ног	
67	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комбинированный урок	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Придумать упражнения на развитие силы мышц ног	

			координационных способностей		и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Комбинированный урок	Комбинированный урок	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Придумать упражнения на развитие силы мышц ног	
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	
71	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча.	Комбинированный урок	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	

					Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча.	Комбинированный урок	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	
73	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника.	Комбинированный урок	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.		Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	
74	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника.	Комбинированный урок	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча.	Комбинированный урок	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	

					развития физической культуры			
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча.	Комбинированный урок	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника.	Комбинированный урок	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах - учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Упражнения на развитии силы основных мышечных групп	
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника.	Комбинированный урок	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах - учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Упражнения на развитии силы основных мышечных групп	
79	Прыжки в высоту.	Комбинированный урок	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Упражнения на развитии силы основных мышечных групп	

80	Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги».	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Имитация прыжка	
81	Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Имитация прыжка	
82	Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Имитация прыжка	
83	Прыжки в высоту. Многоскоки.	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Имитация прыжка	
84	Прыжки в высоту. Многоскоки.	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Коммуникативные: работать в группе,	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Имитация прыжка	

			Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей.	прыжках	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	прыжках		
85	Развитие общей выносливости. Прыжки через скакалку.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Прыжки через малую скакалку	
86	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 3 мин.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
87	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 4 мин.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
88	Развитие общей выносливости. Прыжки через скакалку до 1 мин.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		

	Комбинированный урок		по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».		Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
89	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 5 мин.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
90	Развитие общей выносливости. Полоса препятствий.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
91	Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
92	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 6 мин.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м – учет. Игра «Вызов номеров».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности		

					и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
93	Развитие общей выносливости. Бег с ускорением.	Комбинированный урок	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности		
94	Ходьба и бег. Бег 30 м.	Комбинированный урок	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности		
95	Ходьба и бег. Бег 30 м., 60 м.	Комбинированный урок	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)		
96	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Комбинированный урок	ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)		

					Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			
97	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		
98	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		
99	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный урок	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Имитация прыжка в длину	
100	Прыжки. Игра за прыжком».	Комбинированный урок	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски»	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.		

					развития физической культуры			
101	Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	Комбинированный урок	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры		Выполнение упр. Для развития силы мышц плечевого пояса	
102	Метание набивного мяча из разных положений.	Комбинированный урок	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры		Выполнение упр. Для развития силы мышц плечевого пояса	
				Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры			

В качестве промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура» предполагается сдача нормативов

Контрольное упражнение	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	8,8	9,9	10,2
Бег 30 метров	5,1	6,6	6,8
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	160	130	120
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	3	2
Отжимание от пола (кол-во раз)	15	10	6
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	80	70	60

Контрольное упражнение	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Отжимание от пола (кол-во раз)	10	16	3
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	40	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	90	80	70

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			д\з	дата
				предметные	метапредметные	личностные		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Роль физической подготовки в армии. Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Осваивать ходьбу под счет и двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Научатся организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	<u>Познавательные УУД:</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <u>Регулятивные УУД:</u> планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать требования инструкций	

				занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе	контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.	Комбинированный	Описывать и осваивать технику ходьбы. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх	Вспомнят правила Т.Б. Научатся применять правила ТБ на уроках легкой атлетики; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м). Выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении. Соблюдать дисциплину во время проведения эстафет.	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение строевых упражнений в движении и на месте, бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Смена сторон» и их соблюдение; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений в движении и на месте, проведению подвижной игры. <u>Регулятивные УУД:</u> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <u>Коммуникативные УУД:</u> совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	Составление индивидуального режима дня	
3	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Комбинированный	Описывать и осваивать технику ходьбы. Проявлять качества силы,	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку,	<u>Познавательные УУД:</u> использование физической подготовленности в	Воспитание уважительного отношения к физическому,	Повторение челночного бега	

	Челночный бег 3х10м. Встречная эстафета.		быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх	технику челночного бега с высокого старта; сдавать тестирование челночного бега 3 х 10 м; играть в подвижную игру «Смена сторон». Научатся проявлять быстроту и ловкость во время игр.	активной жизнедеятельности: <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	духовному и нравственному здоровью, как своему, так и других людей.		
4	Бег на результат (30 м). Встречная эстафета.	Комбинированный	Описывать и осваивать технику ходьбы. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта; сдавать тестирование челночного бега 3 х 10 м; играть в подвижную игру «Смена сторон». Научатся проявлять быстроту и ловкость во время игр.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение строевых упражнений в движении и на месте, бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Кот и мыши» и их соблюдение; <u>логические</u> – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений в движении и на месте, проведению подвижной игры «Кот и мыши». <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Выполнить ОРУ №2	

5	Бег на результат (60м). Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Проявлять выдержку во время игры. Участвовать в подвижных играх	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м и 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Кот и мыши». Научатся проявлять быстроту и ловкость во время игр. Научатся соблюдать дисциплину во время проведения эстафет.	Познавательные УУД: <i>общеучебные</i> – выполнение строевых упражнений в движении и на месте, бега на 60 м с высокого старта; повторение техники высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Кот и мыши» и их соблюдение; <i>логические</i> – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений в движении и на месте, проведению подвижной игры «Кот и мыши». Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные УУД: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Выполнить ОРУ №2	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Проявлять выдержку во время игры. Участвовать в подвижных играх	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 1000 м.	Познавательные УУД: использование физической подготовленности в активной жизнедеятельности Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные УУД: поддерживать друг друга; взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	Упражнения на выносливость	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	Научатся правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Выполнять разминку,	Познавательные УУД: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки со скакалками, прыжка в длину с места, упражнения на внимание	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в	Прыжки на скакалке 1 мин. 3 подхода	

			Проявлять выдержку во время игры. Участвовать в подвижных играх	направленную на развитие координации движений	<u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя <u>Коммуникативные УУД:</u> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	подвижной игре - проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.		
8	Тестирование прыжка в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Участвовать в подвижных играх	Научатся правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений	<u>Познавательные УУД:</u> необходимость понимания значения физической подготовки на организм человека <u>Регулятивные УУД:</u> организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Проявлять выдержку во время игры. Участвовать в подвижных играх	Прыжки на скакалке 1 мин. 3 подхода	
9	Тестирование прыжка в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Участвовать в подвижных играх	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование прыжка в длину с места; играть в подвижную игру «Шишки, жёлуди, орехи»; соблюдать правила поведения на уроках физической культуры.	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, прыжка в длину с места, выполнение игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил подвижной игры <u>Регулятивные УУД:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	Прыжки на скакалке 1 мин. 3 подхода	

					<u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера. Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.			
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Продумывать технику выполнения метания мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания. Участвовать в подвижных играх	<i>Научатся</i> метать из различных положений на дальность и в цель. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность; повторение техники метания мешочка на дальность; соблюдение правил безопасности на занятиях; <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	Понимают значение знаний для человека и принимают его. Стремятся хорошо учиться и ориентированы на участие в делах школы. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре	Выполнить ОРУ №5	
11	Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. Тестирование метания мяча на дальность с места	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Продумывать технику выполнения метания мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания. Участвовать в подвижных играх	<i>Научатся</i> метать из различных положений на дальность и в цель. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Метание в цель (из пяти попыток - три попадания)	<u>Познавательные УУД:</u> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами; формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья <u>Регулятивные УУД:</u> умение контролировать	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре	Выполнить ОРУ №5	

					последовательность выполнения ОРУ <u>Коммуникативные УУД:</u> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.			
12	Бросок набивного мяча. Тестирование броска набивного мяча.	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Продумывать технику выполнения метания мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания. Участвовать в подвижных играх	Научатся метать из различных положений на дальность и в цель. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний	<u>Познавательные УУД:</u> демонстрируют при выполнении заданий физические качества <u>Регулятивные УУД:</u> умение контролировать последовательность выполнения ОРУ. Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность и упорство в достижении целей;	Выполнить ОРУ №5	
13	Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Узнают , что легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.	<u>Познавательные УУД:</u> проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижных играх; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	

					мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.			
14	Инструктаж по ТБ. Разнообразие подвижных игр. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	<i>Научатся</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём.	<u>Познавательные УУД:</u> уметь выбирать подвижные игры и играть в них. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Регулятивные УУД:</u> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижных играх; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	
15	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	<i>Научатся</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<u>Познавательные УУД:</u> проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека <u>Регулятивные УУД:</u> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом и обручем.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижных играх; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	
16	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	<i>Научатся</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность и	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	

					подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). <u>Регулятивные УУД:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи <u>Коммуникативные УУД:</u> адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи	упорство в достижении целей;		
17	Эстафеты с предметами. Передача эстафетной палочки.	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> 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). <u>Регулятивные УУД:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи <u>Коммуникативные УУД:</u> адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	
18	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета с обручами	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты. Проявлять находчивость в решении	Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать	Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества. Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровья сбережения	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	

			игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр		физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий <u>Регулятивные УУД:</u> анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. -			
19	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафеты	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты	Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	Воспитывать дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	

20	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты	<i>Научатся</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	
21	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты	<i>Научатся</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации <u>Регулятивные УУД:</u> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	

					коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера			
22	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты	Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации <u>Регулятивные УУД:</u> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
23	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и	Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		

			эстафеты					
24	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты	<i>Научатся</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий <u>Регулятивные УУД:</u> адекватно оценивать собственный пересказ прочитанного; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель; <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе	
25	Эстафеты с предметами. Передача эстафеты касанием	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	<u>Познавательные УУД:</u> анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения <u>Регулятивные УУД:</u> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Коммуникативные УУД:</u> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач		
26	Эстафеты с предметами. Передача эстафетного мяча.	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников,	<i>Научатся</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в	<u>Познавательные УУД:</u> анализировать, сравнивать, группировать различные	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		

			организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты	подвижных играх	действия, упражнения <u>Регулятивные УУД:</u> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений			
27	Подвижные игры. Круговые эстафеты.	Комбинированный	Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями	<u>Познавательные УУД:</u> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств <u>Регулятивные УУД:</u> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой		
28	Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Узнают , что одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика, зарядка, это комплекс физических упражнений, выполняемых	<u>Познавательные УУД:</u> Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме. Пользоваться накопленными знаниями; ориентироваться в своей системе знаний: находить закономерности <u>Регулятивные УУД:</u> оформлять свои мысли в	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой		

				после пробуждения Зарядка помогает скорее проснуться вашему сознанию и всему организму	устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли <u>Коммуникативные УУД:</u> задавать вопросы, работать в паре; слушать и слышать других, быть готовым корректировать свою точку зрения; оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.			
29	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Комбинированный	Проявлять и развивать координационные и силовые способности. Проявлять силу при выполнении упраж-нений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности. Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Осваивать технику кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете.	Научатся выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Повторение гимнастики для глаз	
30	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	Комбинированный	Осваивать технику кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете	Научатся выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Отработка кувырка	

					выполнения команд. Умение слушать, координировать действия			
31	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	Комбинированный	Проявлять и развивать координационные и силовые способности. Соблюдать требования техники безопасности. Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Осваивать технику кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост» Продemonстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание	<i>Научатся</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; <u>Регулятивные УУД:</u> анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время выполнения упражнений вместе под музыку. Умеют слушать ритм и выполнять движения в такт	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Отработка кувырка	
32	ОРУ. Мост. Кувырок вперёд, кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	Комбинированный	Проявлять и развивать координационные и силовые способности. Соблюдать требования техники безопасности. Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Осваивать технику кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост» Продemonстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание	<i>Научатся</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки на развитие гибкости, ходьбы и бега с заданием, стойки на лопатках, «моста», перекаатов назад-вперед в группировке, круговой тренировки (стойка на лопатках, ходьба по гимнастической скамейке, отжимание, «мост», кувырки, шпагаты, удержание гимнастической палки вертикально на ладони); соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, разминки на	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	Отработка кувырка	

					развитие гибкости, стойки на лопатках, «моста», перекатов назад-вперед в группировке. <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми			
33	Мост. Кувырок вперёд, кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	Комбинированный	Проявлять и развивать координационные и силовые способности. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности. Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Осваивать технику кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост»	Научатся выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки на развитие гибкости, ходьбы и бега с заданием, стойки на лопатках, «моста», перекатов назад-вперед в группировке, круговой тренировки (стойка на лопатках, ходьба по гимнастической скамейке, отжимание, «мост», кувырки, шпагаты, удержание гимнастической палки вертикально на ладони); соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, разминки на развитие гибкости, стойки на лопатках, «моста», перекатов назад-вперед в группировке. <u>Регулятивные УУД:</u>	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Отработка кувырка	

					принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми			
34	Мост. Тестирование кувырка вперёд, кувырка назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	Комбинированный	Проявлять и развивать координационные и силовые способности. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности. Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Осваивать технику кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост»	Научатся выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<u>Познавательные УУД:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий <u>Регулятивные УУД:</u> анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия	Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых качеств	Отработка кувырка, мост	
35	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на	Комбинированный	Осваивать технику кувырка вперед и назад в упор присев. Описывать и осваивать	Научатся выполнять висы и упоры, подтягивания в вися.	<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и	Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых качеств	Отработка кувырка, мост	

	согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.		технику гимнастических упражнений на снарядах. Проявлять качества быстроты в эстафетах. Проявлять и развивать		досуг с использованием средств физической культуры; общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки с гимнастическими палками, бега с заданием, ходьбы, висов углом, согнувшись, прогнувшись на кольцах, круговой тренировки (висы прогнувшись и согнувшись, кувырок вперед, лазанье и вис на гимнастической стенке, прямые и продольные шпагаты, отжимание от пола, выпрыгивание), упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки с гимнастическими палками, бега с заданием, ходьбы, висов на кольцах углом, согнувшись, прогнувшись, круговой тренировки; проведению упражнения на внимание <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					вносить необходимые коррективы.			
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	Комбинированный	Осваивать технику кувырка вперед и назад в упор присев. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Проявлять качества быстроты в эстафетах. Проявлять и развивать координационные и силовые способности. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Продемонстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание.	<i>Научатся</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в вися.	<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки с гимнастическими палками, бега с заданием, ходьбы, висов углом, согнувшись, прогнувшись на кольцах, круговой тренировки (висы прогнувшись и согнувшись, кувырок вперед, лазанье и вис на гимнастической стенке, прямые и продольные шпагаты, отжимание от пола, выпрыгивание), упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки с гимнастическими палками, бега с заданием, ходьбы, висов на кольцах углом, согнувшись, прогнувшись, круговой тренировки; проведению упражнения на внимание <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый	Знания и умение выполнять самоконтроль для здоровья сбережения	Выполнить ОРУ № 6	

					контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время выполнения упражнений вместе под музыку. Умеют слушать ритм и выполнять движения в такт. Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия. Планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.			
37	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты.	Комбинированный	Освоить ходьбу и бег. Осваивать технику выполнения упражнений на снарядах. Взаимодействовать в парах во время игры. Продemonстрировать силу, гибкость, скоростно-силовые качества при сдаче контрольных нормативов.	<i>Научатся</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в вися.		Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях		
38	Упражнения на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя	Комбинированный	Освоить ходьбу и бег. Осваивать технику выполнения упражнений на снарядах. Взаимодействовать в парах во время игры. Продemonстрировать силу, гибкость, скоростно-силовые качества при сдаче контрольных нормативов.	<i>Научатся</i> соблюдать правила поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнять организующие строевые команды; проявлять активность в овладении двигательными навыками и умениями; оказывать посильную помощь и моральную	<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ № 6	

				поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий	цели; <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать			
39	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Комбинированный	Освоить ходьбу и бег. Осваивать технику выполнения упражнений на снарядах. Взаимодействовать в парах во время игры. Продemonстрировать силу, гибкость, скоростно-силовые качества при сдаче контрольных нормативов.	<i>Научатся</i> соблюдать правила поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнять организующие строевые команды; проявлять активность в овладении двигательными навыками и умениями; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий	<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Выполнить ОРУ № 6	
40	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу	Комбинированный	Освоить ходьбу и бег. Осваивать технику выполнения упражнений на снарядах. Взаимодействовать в парах во время игры. Продemonстрировать силу, гибкость, скоростно-силовые качества при сдаче контрольных нормативов.		<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия	Дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие	Выполнить ОРУ № 6	
					<u>Познавательные УУД:</u> планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической		Выполнить ОРУ № 6	

					культуры <u>Регулятивные УУД:</u> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия			
41	Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10 – 11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, современное пятиборье, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры. Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Узнают виды спорта, которыми можно заниматься с 10 – 11 лет и правила и приёмы игр.	<u>Познавательные УУД:</u> Общеучебные– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; логические – осуществляют поиск необходимой информации <u>Регулятивные УУД:</u> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера	Осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием	Упражнения на развитии силы основных мышечных групп	
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие.	Комбинированный	Демонстрировать перестроения. Описывать и осваивать упражнения в равновесии, лазание по канату, прыжки через скакалку. Осваивать технику выполнения упражнений на снарядах. Взаимодействовать в парах во время игры. Продемонстрировать силу, гибкость, скоростно-	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Соблюдать технику безопасности при опорном прыжке.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение строевых команд, разминки с гимнастическими палками, лазанья по канату произвольным способом, круговой тренировки, упражнения на равновесие; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и	Осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.	Упражнения на развитии силы основных мышечных групп	

			силовые качества при сдаче контрольных нормативов.		учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, лазанья по канату <u>Регулятивные УУД:</u> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера			
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	Комбинированный		<i>Научатся</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <i>Соблюдать</i> технику безопасности при опорном прыжке.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение строевых команд, разминки с гимнастическими палками, лазанья по канату произвольным способом, круговой тренировки, упражнения на равновесие; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, лазанья по канату <u>Регулятивные УУД:</u> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать	Осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.		

					вопросы; контролируют действия партнера			
44	Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие.	Комбинированный	Демонстрировать перестроения. Описывать и осваивать упражнения в равновесии, лазание по канату, прыжки через скакалку.	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Демонстрировать перестроения. Описывать и осваивать упражнения в равновесии, лазание по канату, прыжки через скакалку	<u>Познавательные УУД:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека <u>Регулятивные УУД:</u> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Имитация лазания по канату	
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Комбинированный	Демонстрировать перестроения. Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в игре. Продемонстрировать прыжки через скакалку.	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Соблюдать технику безопасности при опорном прыжке.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение строевых команд, разминки с гимнастическими палками, лазанья по канату произвольным способом, круговой тренировки, упражнения на равновесие; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, лазанья по канату <u>Регулятивные УУД:</u> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Выполнить ОРУ №1	

46	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Комбинированный	Демонстрировать перестроения. Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в игре. Продемонстрировать прыжки через скакалку.	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	действия партнера <u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение строевых команд, разминки с гимнастическими палками, лазанья по канату произвольным способом, круговой тренировки, упражнения на равновесие; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, лазанья по канату <u>Регулятивные УУД:</u> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера	Дисциплинированность, внимание .силу воли, дружелюбие		
47	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине	Комбинированный	Демонстрировать перестроения. Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в игре. Соблюдать технику безопасности при опорном прыжке Продемонстрировать подтягивание и прыжок в длину с места.	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Соблюдать технику безопасности при опорном прыжке. Продемонстрировать подтягивание и прыжок в длину с места.	<u>Познавательные УУД:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека <u>Регулятивные УУД:</u> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Коммуникативные УУД:</u> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Выполнить ОРУ № 7	

48	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Комбинированный	Демонстрировать перестроения. Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в игре. Соблюдать технику безопасности при опорном прыжке	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Осваивать бег с остановками. Демонстрировать «мост» из положения лежа. Соблюдать технику безопасности при опорном прыжке.	<u>Познавательные УУД:</u> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств <u>Регулятивные УУД:</u> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ № 7	
49	Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках.	Комбинированный	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Определение назначения физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Узнают специальные упражнения на коньках.	<u>Познавательные УУД:</u> извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; осуществляют поиск необходимой информации <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера	Дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие	Повторить ТБ лыжной подготовки .	
50	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость, Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и	Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	<u>Познавательные УУД:</u> анализ и передача информации устным способом. <u>Регулятивные УУД:</u> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> используют речь для	Понимают значение знаний для человека и принимают его. Стремятся хорошо учиться и ориентированы на участие в делах школы.	Повторить технику двухшажного хода	

			правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом.		регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.			
51	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Эстафета (дистанция 30-40м).	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость, Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом.	Знание и соблюдение правил безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок; знание и правильное выполнение команд («Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»), построений в шеренгу и колонну; умение надевать лыжи, проверять крепления, ботинки	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах, строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Повторить технику двухшажного хода	
52	Совершенствование техники	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость,	Знание и соблюдение правил безопасности	<u>Познавательные УУД:</u> анализ и передача	Навыки сотрудничества в разных ситуациях;		

	подъемов и спусков на склонах с палками и без них .Эстафета (дистанция 30-40м).		Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом.	при эксплуатации лыж и лыжных палок; знание и правильное выполнение команд («Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»), построений в шеренгу и колонну; умение надевать лыжи, проверять крепления, ботинки	информации устным способом. <u>Регулятивные УУД:</u> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
53	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции 1,5км со средней скоростью.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении	Узнают о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах. Научатся организовывать здоровье сберегательную деятельность с помощью катания на лыжах. Знание и соблюдение правил безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок, правил обгона; знание и правильное выполнение команд («Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»)	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом скользящего шага, попеременного двухшажного хода, поворота «веером», строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Понимают значение знаний и умений занятий лыжами для человека и принимают его. Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Повторить технику двухшажного хода	

			поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно-двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».		<u>Коммуникативные УУД:</u> развитие умения слушать, выполнять инструкции; оказывать взаимопомощь			
54	Попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке с палками. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно-двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».	Знание и соблюдение правил безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок; знание и правильное выполнение команд («Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»), построений в шеренгу и колонну; умение надевать лыжи, проверять крепления, ботинки	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом скользящего шага, попеременного двухшажного хода, поворота «всером», строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> развитие умения слушать, выполнять инструкции; оказывать взаимопомощь	Понимают значение знаний и умений занятий лыжами для человека и принимают его. Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Повторить технику двухшажного хода	

55	Попеременно двухшажный ход. Разучивание техники поворота переступанием с горы.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».	Знание и соблюдение правил безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок; знание и правильное выполнение команд («Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»), построений в шеренгу и колонну; умение надевать лыжи, проверять крепления, ботинки	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом скользящего шага, попеременного двухшажного хода, поворота «всером», строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u> выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <u>Коммуникативные УУД:</u> используют речь для регуляции своего действия	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		
56	Совершенствование координации работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.	Комбинированный	Осваивать умение выполнять подъем и спуски. Проявлять быстроту и ловкость во время эстафеты. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом». Соблюдать дисциплину и правила т / б на лыжах. Объяснять технику выполнения	Знание и соблюдение правил безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок, правил обгона; знание и правильное выполнение команд («Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»), построений в шеренгу и колонну; умение надевать лыжи, проверять крепления, ботинки; знание	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода,	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ №9	

			поворотов	поворота «веером», техники скользящего шага, правильное выполнение данного способа ходьбы на лыжах; выполнение разминки на месте на лыжах с палками; ознакомление с техникой выполнения попеременного двухшажного хода	скользящего шага с палками и без них; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможением «плугом», строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u> овладевают способностью понимать учебную задачу урока <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера.			
57	Передвижение на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Тестирование техники торможения «плугом».	Комбинированный	Осваивать умение выполнять подъем и спуски. Проявлять быстроту и ловкость во время эстафеты. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможения «плугом». Соблюдать дисциплину и правила т / б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов	в движении; проходить дистанцию до 2,5 км Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение подъема «елочкой», строевых команд, построений, ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> овладевают умением вступать в речевое общение в ситуации группового взаимодействия и оценивать успешность одноклассников	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Выполнить ОРУ№9	

58	Повторение и оценивание техники попеременного двухшажного хода Обучение подъему на склон «елочкой».	Комбинированный	Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	Научатся передвигаться на лыжах разными способами, имеют представления об упражнениях, которые можно выполнять на лыжах	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение подъема «елочкой», строевых команд, построений, ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> овладевают умением вступать в речевое общение в ситуации группового взаимодействия и оценивать успешность одноклассников	Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Выполнить ОРУ№9	
59	История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах.	Узнают об историческом значении и возрождении Олимпийских игр в Древней Греции, о первых спортивных традициях	<u>Познавательные УУД:</u> ознакомление с историей зарождения древних Олимпийских игр; <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		

			Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».		адекватно воспринимать оценку учителя <u>Коммуникативные УУД:</u> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
60	Прохождение дистанции до 1 км в медленном темпе. Закрепление техники подъема на склон «елочкой», совершенствование техники поворота переступанием в конце спуска.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов.	Знание и соблюдение правил безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок, правил обгона; построений в шеренгу и колонну. Научатся надевать лыжи,; правильное выполнение данных способов ходьбы на лыжах; выполнение разминки на месте на лыжах с палками.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение подъема «елочкой», строевых команд, построений, ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Выполнить ОРУ №9	

			Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».		условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера			
61	Тестирование умения делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствование технику подъема елочкой.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».	<i>Научатся</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 1 км..	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможением «плугом», строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>Коммуникативные УУД:</u> овладевают умением вступать в речевое общение в ситуации группового взаимодействия и оценивать успешность одноклассников	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ№9	
62	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать	<i>Научатся</i> передвигаться попеременным	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем	Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Выполнить ОРУ№9	

	Тестирование техники подъема елочкой.		технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».	двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении.	(лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможением «плугом», строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>Коммуникативные УУД:</u> овладевают умением вступать в речевое общение в ситуации группового взаимодействия и оценивать успешность одноклассников			
63	Совершенствовани е техники попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять	Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2 км..	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом скользящего шага, попеременного двухшажного хода, поворота «всеором», строевых команд, построений. <u>Регулятивные УУД:</u>	Установка на здоровый образ жизни	Выполнить ОРУ№9	

			быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».		удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные УУД: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действия партнёра.			
64	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Проведение эстафеты с этапом до 50м (2-3 раза).	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и	Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Познавательные УУД: общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, движений на лыжах с палками «змейкой» Регулятивные УУД: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные УУД: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Выполнить ОРУ№9	

			подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».		соревновательной деятельности			
65	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».	Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Познавательные УУД: общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, движений на лыжах с палками «змейкой» Регулятивные УУД: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные УУД: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Установка на здоровый образ жизни		
66	Тестирование техники попеременно двухшажного хода.	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину	Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты	Познавательные УУД: общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными	Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Выполнить ОРУ№9	

			нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».	переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	палками; выполнение подъема «елочкой», строевых команд, построений, ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера			
67	Эстафеты с этапом до 50 м. Совершенствование спусков и подъемов	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные	Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение подъема «елочкой», строевых команд, построений, ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них. <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, понимание значимости занятий лыжами для здоровья сбережения	Выполнить ОРУ №9	

			ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».		ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера			
68	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Описывать технику торможение «плугом».	Научатся описывать и осваивать передвижение одновременным бесшажным ходом. Объяснять технику выполнения поворотов. Проявлять выносливость	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможением «плугом», строевых команд, построений. <u>Регулятивные:</u> формирование умения учиться. <u>Коммуникативные:</u> точно выполнять свою часть работы	Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.	Выполнить ОРУ№9	

69	Тестирование бега на лыжах на 1 км	Комбинированный	Контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Научатся описывать и осваивать передвижение одновременным бесшажным ходом. Объяснять технику выполнения поворотов. Проявлять выносливость.	Познавательные УУД: общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможением «плугом», строевых команд, построений. Регулятивные: формирование умения учиться. Коммуникативные: точно выполнять свою часть работы	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, понимание значимости занятий лыжами для здоровья сбережения	Выполнить ОРУ №9	
70	Ступающий и скользящий шаг. Эстафета	Комбинированный	Контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно	Научатся осваивать умение выполнять подъем и спуски. Проявлять быстроту и ловкость во время эстафеты. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Познавательные УУД: общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможением «плугом», строевых команд, построений. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, понимание значимости занятий лыжами для здоровья сбережения	Выполнить ОРУ №9	

			-двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.		формирование умения учиться. <u>Коммуникативные:</u> точно выполнять свою часть работы			
71	Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	Комбинированный	Контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать дисциплину и правила т /б на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов. Осваивать умение передвигаться скользящим шагом. Проявлять быстроту и ловкость во время игры. Осваивать технику спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки при выполнении поворотов. Объяснять технику выполнения спусков и подъемов. Моделировать передвижение попеременно -двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Научатся передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	<u>Познавательные УУД:</u> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса <u>Регулятивные УУД:</u> удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера	Установка на здоровый образ жизни		
72	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Осваивать перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные:</u> анализировать порядок действий при выполнении упражнений. <u>Регулятивные:</u> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и уважения	Выполнить ОРУ №5	
73	ОРУ. Ловля и	Комбиниров	Разъяснять правила	Научатся владеть	<u>Познавательные УУД:</u>	Проявление	Выполнить	

	передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	анный	спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом. Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей.	мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом, нижней подачи мяча, разучивание баскетбольных упражнений; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, прыжков в высоту спиной вперед, нижней подачи мяча. <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера.	положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	ОРУ №5	
74	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом. Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей.	<i>Научатся</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные УУД:</i> общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом, нижней подачи мяча, разучивание баскетбольных упражнений; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, прыжков в высоту спиной вперед, нижней подачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	Выполнить ОРУ №5	

					учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера.			
75	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом. Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные:</u> анализировать порядок действий при выполнении упражнений. <u>Регулятивные:</u> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.	Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью.	Выполнить ОРУ №5	
76	Роль физической подготовки в армии. Физические качества: сила. Силовые упражнения.	Комбинированный	Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	<u>Познавательные УУД:</u> принимать учебную задачу, составлять план своих действий. <u>Регулятивные УУД:</u> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей		
77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Введение мяча правой (левой) рукой на месте.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> анализировать порядок действий при выполнении упражнений. <u>Регулятивные УУД:</u> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <u>Коммуникативные УУД:</u>	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей	Выполнить ОРУ №5	

					формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.			
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом. Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Дальний бросок»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <u>Коммуникативные УУД:</u>	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ №5	

					контролировать действия партнера			
79	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом. Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей.	Научатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные УУД: контролировать действия партнера	Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью	Выполнить ОРУ №5	
80	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом.	Узнают технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Познавательные УУД: уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в подвижные игры на основе баскетбола; осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с баскетбольным мячом; понимать важность выполнения строевых упражнений разученных ранее; учиться игровым заданиям и играм на основе баскетбола. Регулятивные УУД: содействовать развитию быстроты реакции, координации движений,	Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью ,достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве		

					ловкости, силы; принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.			
81	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом. Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей.	<i>Научатся</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в подвижные игры на основе баскетбола; осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с баскетбольным мячом; понимать важность выполнения строевых упражнений разученных ранее; учиться игровым заданиям и играм на основе баскетбола. <u>Регулятивные УУД:</u> содействовать развитию быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы; принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый	Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью ,достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Выполнить ОРУ №5	

					контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.			
82	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении.	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом. Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в подвижные игры на основе баскетбола; осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с баскетбольным мячом; понимать важность выполнения строевых упражнений разученных ранее; учиться игровым заданиям и играм на основе баскетбола. <u>Регулятивные УУД:</u> содействовать развитию быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы; принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. <u>Коммуникативные УУД:</u> участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.	Установка на здоровый образ жизни		

83	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	Комбинированный	Осваивать разные виды ходьбы. Описывать и осваивать выполнения ведения мяча с остановкой и передачей. Различать разные виды ходьбы. Осваивать технику выполнения передачи мяча. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Освоить сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <u>Регулятивные УУД:</u> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей <u>Коммуникативные УУД:</u> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве		
84	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Осваивать разные виды ходьбы. Описывать и осваивать выполнения ведения мяча с остановкой и передачей. Различать разные виды ходьбы. Осваивать технику выполнения передачи мяча. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Освоить сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> формирование стремления технически правильно выполнять двигательные действия с мячом различными способами в изменяющихся условиях <u>Регулятивные УУД:</u> умение организовывать собственную деятельность <u>Коммуникативные УУД:</u> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Выполнить ОРУ №5	
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.		Осваивать разные виды ходьбы. Описывать и осваивать выполнения ведения мяча с остановкой и передачей. Различать разные виды ходьбы. Осваивать технику выполнения передачи мяча. Проявлять качества силы, координации и	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом <u>Регулятивные УУД:</u> умение оценивать правильность выполнения	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ №5	

			выносливости в эстафете. Освоить сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.		учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <u>Коммуникативные УУД:</u> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности			
86	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Осваивать разные виды ходьбы. Описывать и осваивать выполнения ведения мяча с остановкой и передачей. Различать разные виды ходьбы. Осваивать технику выполнения передачи мяча. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Освоить сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <u>Регулятивные УУД:</u> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей <u>Коммуникативные УУД:</u> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ №5	
87	Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный	Осваивать разные виды ходьбы. Описывать и осваивать выполнения ведения мяча с остановкой и передачей. Различать разные виды ходьбы. Осваивать технику выполнения передачи мяча. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> формирование стремления технически правильно выполнять двигательные действия с мячом различными способами в изменяющихся условиях <u>Регулятивные УУД:</u> умение организовывать собственную деятельность <u>Коммуникативные УУД:</u>	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		

			Освоить сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.		осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности			
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный	Осваивать разные виды ходьбы. Описывать и осваивать выполнения ведения мяча с остановкой и передачей. Различать разные виды ходьбы. Осваивать технику выполнения передачи мяча. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете. Освоить сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	Научатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> формирование стремления технически правильно выполнять двигательные действия с мячом различными способами в изменяющихся условиях <u>Регулятивные УУД:</u> умение организовывать собственную деятельность <u>Коммуникативные УУД:</u> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ №5	
89	Ведение мяча и повороты. Бросок в кольцо. Игра в мини-баскетбол	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	Научатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<u>Познавательные УУД:</u> формирование стремления технически правильно выполнять двигательные действия с мячом различными способами в изменяющихся условиях <u>Регулятивные УУД:</u> умение организовывать собственную деятельность <u>Коммуникативные УУД:</u> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	Формирование интереса к игре баскетбол. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
90	Ведение мяча и повороты. Бросок	Комбинированный	Разъяснять правила спортивных игры.	Научатся владеть мячом (держать,	<u>Познавательные УУД:</u> формирование стремления	Формирование интереса к игре баскетбол.	Выполнить ОРУ №5	

	в кольцо. Игра в мини-баскетбол		Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	технически правильно выполнять двигательные действия с мячом различными способами в изменяющихся условиях <u>Регулятивные УУД:</u> умение организовывать собственную деятельность <u>Коммуникативные УУД:</u> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
91	Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.	Комбинированный	Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	<u>Узнают</u> , что такое рациональное питание и значение кисломолочных продуктов, супов и каш в нашей жизни	<u>Познавательные УУД:</u> принимать учебную задачу, составлять план своих действий. <u>Регулятивные УУД:</u> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить ОРУ №5	
92	Инструктаж по Т.Б. Оценивание челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Встречная эстафета.	Комбинированный	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м	<u>Познавательные УУД:</u> овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять, умеют контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа	Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.		

					решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности			
93	Бег на результат (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Комбинированный	Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м и 60 м	<u>Познавательные УУД:</u> овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять, умеют контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на	Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.		

					основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности			
94	Бег на результат (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Комбинированный	Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м и 60 м	<u>Познавательные УУД:</u> овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять, умеют контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <u>Коммуникативные УУД:</u> взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Прыжки на скакалке	
95	Бег на результат (1000 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	Комбинированный	Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки со скакалками, прыжка в	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		

			разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх	скоростью 1000 м	длину с места, упражнения на внимание <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя <u>Коммуникативные УУД:</u> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Проявлять выдержку во время игры. Участвовать в подвижных играх	<i>Научатся</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки со скакалками, прыжка в длину с места, упражнения на внимание <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя <u>Коммуникативные УУД:</u> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Прыжки на скакалке	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Тестирование прыжка в длину с места	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Проявлять выдержку во время игры. Участвовать в подвижных	<i>Научатся</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, прыжка в длину с места, выполнение игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил	Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно	Имитация прыжка	

			играх		подвижной игры <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера. Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.	значимых результатов в физическом совершенстве.		
98	Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Проявлять выдержку во время игры. Участвовать в подвижных играх	Научатся правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, прыжка в длину с места, выполнение игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил подвижной игры <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа		Имитация прыжка	

					решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <u>Коммуникативные УУД:</u> контролировать действия партнера. Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.			
99	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Продумывать технику выполнения метания мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания. Участвовать в подвижных играх	<i>Научатся</i> метать из различных положений на дальность и в цель. <i>Научатся</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность; повторение техники метания мешочка на дальность; соблюдение правил безопасности на занятиях; <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	

					деятельности; контролировать действия партнера			
100	Бросок набивного мяча. Тестирование броска набивного мяча.	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Продумывать технику выполнения метания мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания. Участвовать в подвижных играх	Научатся метать из различных положений на дальность и в цель. Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, броска мяча в горизонтальную цель, упражнения на внимание; участие в игре гандбол; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки. <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей <u>Коммуникативные УУД:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	
101	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Тестирование метания мяча на дальность с места.	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды. Продумывать технику выполнения метания мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания. Участвовать в подвижных играх	Научатся метать из различных положений на дальность и в цель. Научатся осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Познавательные УУД:</u> общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, броска мяча в горизонтальную цель, упражнения на внимание; участие в игре гандбол; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки. <u>Регулятивные УУД:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	

					поставленной задачей <u>Коммуникативные УУД:</u> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание			
102	Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Приёмы первой помощи при травмах. Итоги года	Комбинированный	Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	<u>Узнают</u> строение нервной системы. <u>Уметь измерять</u> частоту сердечных сокращений. Знать приёмы первой помощи при травмах. Уметь оказывать первую помощь при травмах.	<u>Познавательные УУД:</u> Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе, и на жизненном опыте. <u>Регулятивные УУД:</u> планировать учебную деятельность в соответствии с поставленной целью. <u>Коммуникативные УУД:</u> умение рассуждать и высказывать свои мысли, участвовать в коллективном обсуждении.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Выполнить упражнения ловли и подбрасывания мяча	

В качестве промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура» предполагается сдача нормативов.

3 класс

Контрольное упражнение	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	8,8	9,9	10,2
Бег 30 метров	5,1	6,6	6,8
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	160	130	120
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	3	2
Отжимание от пола (кол-во раз)	15	10	6
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	80	70	60

Контрольное упражнение	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Отжимание от пола (кол-во раз)	10	6	3
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	40	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	90	80	70

4 класс:

Контрольное упражнение	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	8,6	9,5	9,9
Бег 30 метров	5,0	6,5	6,7
Бег 1000 метров	5:50	6:10	6:50
Прыжок в длину с места (см)	165	140	130
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	4	3
Отжимание от пола (кол-во раз)	16	11	7
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	44	40	40
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	90	80	70

Контрольное упражнение	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места (см)	155	135	125
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Отжимание от пола (кол-во раз)	11	7	3
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	100	90	80

В качестве промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура» предполагается сдача нормативов.

1 класс

Контрольное упражнение	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,9	10,8	11,2
Бег 30 метров	6,1	6,9	7,0
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	130	110	190
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	2	1
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	40	30	15

Контрольное упражнение	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	6,6	7,4	7,5
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	50	30	20

2 класс:

Контрольное упражнение	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	5,4	7,0	7,1
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	150	125	110
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	2	1
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	40	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	70	60	50

Контрольное упражнение	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м (секунда)	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	5,6	7,2	7,3
Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	140	120	105
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол-во раз)	80	70	60