

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гольшмановская средняя  
Общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено на заседании ШМО

Учителей физической культуры  
Руководителей Александров А.В.

Протокол № 1  
От «31» 08 2018г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР  
Стыжных А.С. Стыжных  
«31» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директору МАОУ  
«Гольшмановская СОШ №2»  
Казанцева Н.И. Казанцева  
Приказ № 112 от «31» 08 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**Для 1-4 классов**

Автор составитель:  
Учитель Сахончик Анна Игоревна  
Квалификационная категория: нет

р.п. Гольшманово 2018г.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

#### **Выпускник получит возможность:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

#### **Выпускник:**

- находит ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивает защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организует самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивает красоту телосложения и осанки, сравнивает их с эталонными образцами;
- управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняет хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

## 2 класс

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

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:**
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

### 3 класс

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

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:**
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

места, см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

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

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:**
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во				18	15	10

раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

#### **Содержание учебного предмета, курса.**

Реализация данной программы способствует формированию у школьников ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников обучают творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию на уроках.

#### **1 класс (66ч.)**

**1.Знания о физической культуре (в процессе урока).** История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.

**2. Организация и проведение занятий физической культурой. (в процессе урока)** 1. Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует

воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, —не более 2—3.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. Целесообразный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

**3. Оценка эффективности занятий физической культурой. (в процессе урока).** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**4. Легкая атлетика - 8+8 часов.** Т.Б. на уроках по л/а. Строевые упражнения. Строевые упражнения, прыжки в длину с места. Строевые упражнения, подвижная игра с элементами л/а. Ходьба и медленный бег, метания мяча. Строевые упражнения, челночный бег 3x10. Подвижная игра с элементами л/а. Бег 30 метров. Метания мяча. Высокий старт. Строевые упражнения, бег 30 метров.

**5. Подвижные игры с элементами спортивных игр.8+2+8 часов** Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения/подвижная игра «Волки во рву». Передачи и ловли мяча на месте, эстафеты. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Попади в мяч». Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Ведение мяча в шаге. Эстафеты. Подвижная игра «Волки во рву». Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». Ведение мяча в шаге. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.

**6. Гимнастика с основами акробатики-16 часов.** Т.Б. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения, прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазания по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость. Группировка присев, сидя. лежа. Акробатические упражнения на гибкость. Строевые упражнения, прыжки через скакалку.

**7. Лыжная подготовка 16 часов.** Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах. Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. Спуск в низкой стойке. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.

## **2 класс (68 часов)**

**1.Знания о физической культуре (в процессе урока).** История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.

**2. Организация и проведение занятий физической культурой. (в процессе урока)** 1.Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, —не более 2—3.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. Целесообразный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных

особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

**3. Оценка эффективности занятий физической культурой. (в процессе урока).** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**4. Легкая атлетика - 8+8 часов.** Т.Б. на уроках по л/а. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Метания мяча на дальность. Строевые упражнения. Бег до 4 минут. Прыжок в длину с разбега.

**5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (8+4+8) часов.** Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». Ловля и передача мяча в движении. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Забрасывание мяча в корзину.

**6. Гимнастика с элементами акробатики-16 часов.** Т.Б. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на перекладине (м), подтягивание в висе лежа (д). Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Упражнения на равновесия.

**7. Лыжная подготовка 16 часов.** Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом 30метров. Подъём ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Эстафеты. Ступающий шаг. Эстафеты. Попеременный двушажный ход (без палок). Попеременный двушажный ход (с палками). Передвижение на лыжах до 1 км. Повороты на месте. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### 3 класс (68 часов)

**1. Знания о физической культуре (в процессе урока).** История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.

**2. Организация и проведение занятий физической культурой. (в процессе урока)** 1. Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, — не более 2—3.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. Целесообразный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

**3. Оценка эффективности занятий физической культурой. (в процессе урока).** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**4. Легкая атлетика - 8+8 часов.** Т.Б. на уроках по л/а. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метания мяча. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Метания мяча. Прыжок в длину с места. Метания мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Бег 60 метров. Бег на 500 метров. Прыжок в длину с разбега.

**5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (8+4+8) часов.** Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты. Передача мячей в колоннах. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки». Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. История ГТО.

**6. Гимнастика с элементами акробатики-16 часов.** Т.Б. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. Лазанье по наклонной скамье. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения в висе стоя и лежа. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Строевые упражнения. Медленный бег. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лёжа (д). Челночный бег 3х10.

**7. Лыжная подготовка 16 часов.** Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. Спуски в высокой стойке. Подъём скользящим шагом. Подъём «лесенкой». Попеременный двушажный ход (без палок). Прохождение дистанций 1500 метров.

#### **4 класс (68 часов).**

**1.Знания о физической культуре (в процессе урока).** История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.

**2. Организация и проведение занятий физической культурой. (в процессе урока)** 1. Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей

определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, —не более 2—3.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. Целесообразный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

**3. Оценка эффективности занятий физической культурой. (в процессе урока).** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**4. Легкая атлетика - 8+8 часов.** Т.Б. на уроках по л/а. Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м. Высокий старт. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Равномерный бег 5-6 минут. Подвижная игра с элементом л/а . Стартовый разгон. Бег 30м.

**5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (8+4+8) часов.** Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки».

**6. Гимнастика с элементами акробатики-16 часов.** Т.Б. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. Акробатические упражнения. Опорный прыжок Прыжки через скакалку. Подтягивание (м); Наклон туловища вперед (д).

**7. Лыжная подготовка 16 часов.** Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Подъём «полу ёлочкой». Торможение плугом. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанций до 2,5 км.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**Учебно-тематический план 1-4 классов**

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	16	16	16	16
Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16
Лыжная подготовка	16	16	16	16
Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	20	20	20
<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 Четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		
1	Основы знаний		В процессе урока								
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16	8							8	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18		8			2		8		
4	Гимнастика с элементами акробатики	16			16						
5	Лыжная подготовка	16				16					
	Всего часов:	66	16		16		18		16		

### Учебно-тематический план 2-4 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 Четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		
1	Основы знаний		В процессе урока								
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16	8							8	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20		8			4		8		
4	Гимнастика с элементами акробатики	16			16						
5	Лыжная подготовка	16				16					

	Всего часов:	68	16	16	20	16

## Тематическое планирование

*по физической культуре*

**Учебный год** 2018-2019

**Классы** 1 А, Б

**Количество часов по учебному плану ОУ: всего 66, в неделю 2**

**Планирование составлено на основе** авторской программой Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура Академкнига/Учебник, 2013

### Календарно-тематическое планирование.

№ п п	Дата по плану /по факту	Тема, содержание урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируем ые результаты обучения: характерис тика основных видов деятельнос ти	Вид контроля	УУД			
							Личностные	Метапредметные		
<b>Легкая атлетика 8 часов.</b>										
1				Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Вводный	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	Текущий	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>

2				Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;	Текущий	на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
3				Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У	Игровой	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. . Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
4				Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места.	Игровой	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в	Текущий		

						Подтягивания.	длина с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Знать: правила игры;			Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
5				Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;	Текущий		
6				Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств к Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;	Текущий		
7				Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.	Игровой	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по	Текущий		

						Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения.	образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знать: правила игры;			
8				Строевые упражнения. Челночный бег 3х10.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине	Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)</b>										
9				Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов

1 0				Строевые упражнения. \ Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	Текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из
1 1				Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	Текущий		
1 2				Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	Текущий		
1 3				Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые	Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять	Текущий		

						упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	комплекс ОРУ; Знать: правила игры;			базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
1 4			Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	Текущий			
1 5			Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	Текущий			
1 6			Строевые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек.	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;	Текущий			
II четверть										
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>										
1			ТБ на уроке	Вводный	Ознакомить с	Знать:	Текущий		Познавательные:	

7				по гимнастике. Строевые упражнения.		техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполняемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
1 8				Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
1 9				Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Группировка присев, сидя, лёжа. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
2 0				Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнят	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Формирование умения

						силовых качеств. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения.	ь акробатические упражнения		достижении поставленной цели.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
2 1				Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнят ь акробатические упражнения Научится: технике лазания по гимнастической стенке.	Текущий		
2 2				Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.	Текущий		
2 3				Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.	Текущий		
2 4				Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Выполнить упражнения в	Уметь: выполнять	Текущий		

				Упражнения в равновесии		равновесии, развитие силы. Строевые упражнения. Подтягивания.	комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.			
2 5				Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Текущий		
2 6				Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. Строевые упражнения. Подтягивания.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	Текущий		
2 7				Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по	Текущий		

							канату.			
2 8				Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	Текущий		
2 9				Строевые упражнения. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.	Текущий		
3 0				Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. История ГТО.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. Строевые упражнения. Упражнение на гибкость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку у присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.	Текущий		
3 1				Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения ; упражнения на гибкость.	Текущий		
3 2				Строевые упражнения. Прыжки	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической	Уметь: выполнять комплекс	Текущий		

				через скакалку.		стенке, развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.			
III четверть										
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>										
3 3				ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения. Передвижение на лыжах без палок.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.
3 4				Посадка лыжника.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника. Передвижение на лыжах без палок.	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
3 5				Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без	Текущий		

							палок).		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<p>терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
3 6				Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигатся ступающим шагом (без палок).	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
3 7				Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Уметь: передвигатся ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.	Текущий		
3 8				Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.	Текущий		
3 9				Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).	Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок).	Текущий		

4 0				Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.	Текущий		
4 1				Движения руками во время скольжения.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении. Скользящий шаг (без палок).	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.	Текущий		
4 2				Движения руками во время скольжения.	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками). Скользящий шаг (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками).	Текущий		
4 3				Скользкий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками). Движения руками во время скольжения.	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).	Текущий		

4 4				Ступающий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками). Скользящий шаг (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками).	Текущий		
4 5				Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).	Текущий		
4 6				Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом. Ступающий шаг (с палками).	Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.	Текущий		
4 7				Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. Подъём ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.	Текущий		
4				Подъём	Комбини-	Совершенствование	Уметь:	Текущий		

8				ступающим шагом.	рованный	техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.			
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)</b>										
4 9				Т.Б. на уроке по подвижным играм.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного
5 0				Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.	Текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

									<p>сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
IV четверть										
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр(6 часов)</b>										
5 1				Т.Б. на уроке по подвижным игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: технику безопасности на		Формирование навыка систематического наблюдения за	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

				Подвижная игра «Волки во рву».		Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Текущий	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
5 2				Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Текущий	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
5 3				Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Текущий	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
5 4				Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать:	Текущий	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику

						О.Р.У.	правила игры.		<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
5 5			Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.	Текущий		
5 6			Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Текущий		
5 7			Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Текущий		
5 8			Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Текущий		

						Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Знать: правила игры.			
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)</b>										
5 9				Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысления техники выполняемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать
6 0				Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать
6 1				Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать:	Текущий		

						упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.	правила игры.		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
6 2				Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
6 3				Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.	Текущий		
6 4				Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.	Текущий		
6 5				Высокий старт.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. Строевые упражнения. Ходьба	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	Текущий		

						и медленный бег. О.Р.У.				
6 6				Строевые упражнения. Бег 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.	Текущий		

## Тематическое планирование

по физической культуре

Учебный год 2018-2019

Классы 2 А, Б, В

Количество часов по учебному плану ОУ: всего 68, в неделю 2

Планирование составлено на основе авторской программой Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура Академкнига/Учебник, 2013

### Календарно-тематическое планирование

№ пп	Дата по плану /по факту	Тема, содержание урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения: характеристика основных видов деятельности	Вид контроля	УУД	
							Личностные	Метапредметные
I четверть								
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)</b>								
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике Строевые упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
2		Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров. Медленный бег. О.Р.У. Строевые	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Текущий	Развитие этических	

					упражнения.				
3			Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Текущий	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
4			Метание мяча на дальность. Многоголки с ноги на ногу.	Комбинированный	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости. Медленный бег. Строевые упражнения О.Р.У	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
5			Строевые упражнения. Бег до 4 мин.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность Медленный бег. О.Р.У	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
6			Многоголки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.	Текущий		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
7			Бег до 4 мин. Бег 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Текущий		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

8			Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.	Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)</b>									
9			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Знать: Правила поведения на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
10			С Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
11			Ловля и передача мяча в	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Текущий	Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

			движении. Эстафета.		Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча, отскочившего от пола.	выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
12			Передача и ловля мяча на месте в парах.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Текущий		
13			Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Текущий		
14			Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Текущий		

					О.Р.У. Ловля мяча, отскочившего от пола.				
15			Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;	Текущий		
16			Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Текущий		
II четверть									
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>									
17			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений.

			упражнений.		Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.		физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
18			Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Развитие ловкости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
19			Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
20			Ползание по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной

					произвольным способом.				задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
21			Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Текущий		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
22			Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Текущий		
23			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.	Текущий		
24			Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять	Текущий		

					лестнице. Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	лазания по канату произвольным способом.			
25			Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Текущий		
26			Прыжки через скакалку. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.	Текущий		
27			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.	Текущий		

28			Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.	Текущий		
29			Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Текущий		
30			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.	Текущий		

31			Упражнения на равновесие.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Текущий		
32			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У..	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.	Текущий		
III четверть									
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>									
33			ТБ на уроке по лыжной подготовке	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок)..Повороты на месте.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

					Передвижение скользящим шагом (б/п)	палок).			Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
34			Повороты на месте.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
35			Передвижение скользящим шагом 30 м.	Комбинированный	Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
36			Подъем ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Спуски в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Текущий		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	
37			Подъем ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование	Уметь: подниматься в гору ступающим	Текущий			

					техники спусков в низкой стойке. Спуски в высокой стойке.	шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
38		Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке. Подъем ступающим шагом.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Текущий		
39		Спуски в низкой стойке. Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.	Текущий		
40		Ступающий шаг. Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.	Текущий		
41		Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.	Текущий		
42		Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию	Уметь: передвигаться Попеременным двушажным ходом (без палок). Знать: правила	Текущий		

					физических качеств в эстафете.	эстафеты.			
43			Попеременный двушажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками). Ступающий шаг.	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).	Текущий		
44			Попеременный двушажный ход (с/п). Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.	Текущий		
45			Попеременный двушажный ход (с палками). Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты	Текущий		
46			Передвижение на лыжах до 1 км.	Комбинированный	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом 30 м.	Уметь: передвигаться скользящим шагом;	Текущий		
47			Повороты на месте. Эстафеты	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте.	Уметь: выполнять повороты на	Текущий		

					Способствовать развитию физических качеств в игре.	месте. Знать: правила эстафеты			
48			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.	Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 часов)</b>									
49			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
50			Строевые упражнения. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

					Передача и ловля мяча на месте в парах.			трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
51			Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча, отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Текущий		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
52			Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.	Текущий		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть									
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)</b>									
53			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых

					физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча, отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.	ловли мяча. Знать: правила игры		личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
54			Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Текущий		
55			Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча, отскочившего от пола.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Текущий		
56			Строевые упражнения. Медленные	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Текущий		

			й бег. О.Р.У.		развитию физических качеств в игре. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	передачи и ловли мяча. Знать: правила игры			Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
57		Ловля мяча, отскочивш его от пола. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Текущий			
58		Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» .	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Текущий			
59		Забрасывание мяча в корзину.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс	Текущий			

			Эстафета.		Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах.	ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры			
60			Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры	Текущий		
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)</b>									
61			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:

					в игре. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Знать: правила игры		личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
62			Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Текущий		
63			Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
64			Многоскок и с ноги на ногу.	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Текущий		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность,
65			Метание мяча на дальность	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Текущий		

66			Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Текущий		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
67		Строевые упражнения. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Текущий			
68		Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.	Текущий			

## Тематическое планирование

*по физической культуре*

**Учебный год** 2018-2019

**Классы** 3 А, Б

**Количество часов по учебному плану ОУ: всего 68, в неделю 2**

**Планирование составлено на основе** авторской программой Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура Академкнига/Учебник, 2013

### Календарно-тематическое планирование.

№ п п	Дата по плану /по факту	Тема, содержание урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения: характеристика основных видов деятельности	Вид контроля	УУД	
							Личностные	Метапредметные
I четверть								
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)</b>								
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения .	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
2		Строевые упражнения .. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с	Текущий		

					места.				
3			Строевые упражнения .. Метание мяча.	Комбинированный	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Текущий	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>
4		Строевые упражнения .. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	Текущий			
5		Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	Текущий			
6		Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.	Текущий			
7		Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.	Текущий			
8		Поднимание и опускание	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок	Текущий			

			туловища за 30 секунд.		скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.			отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)</b>									
9			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
10			«Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Текущий		
11			Ловля и передача мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;	Текущий		

			движении. Эстафеты.		мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	Знать правила игры.		эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
1 2			Ведение мяча на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий		
1 3			Строевые упражнения. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	Текущий		
1 4			Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре Строевые упражнения. Медленный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной	Текущий		

					бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	рукой. Знать правила игры.			
1 5			Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой. Знать правила игры.	Текущий		
1 6			Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий		
II четверть									
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>									
1 7			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений.

					упражнений Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.		физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
1 8			Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбин ированн ый	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
1 9			Лазанье по наклонной скамье.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и
2 0			Акробатиче ские упражнения.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в висе стоя и лежа.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
2 1			Прыжки через скакалку.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно- силовых качеств. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.	Текущий		
2 2			Упражнения в висе стоя	Комбин ированн	Совершенствование техники лазания по	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Текущий		

			и лежа.	ый	канату. Выполнить: Упражнения в висе. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе.		условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
2 3			Акробатиче ские упражнения.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.	Текущий	
2 4			Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе. Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе.	Текущий	
2 5			Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.	Текущий	
2 6			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие.	Текущий	

					бревне).			
2 7			Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.	Текущий	
2 8			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.	Текущий	
2 9			Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения.	Текущий	
3 0			Строевые упражнения	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии.	Текущий	
3 1			Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической	Текущий	

					Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке.	стенке.			
3 2			Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.	Текущий		
III четверть									
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>									
3 3			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием. Повороты переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной
3 4			Скользящий шаг (без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Передвижение скользящим шагом (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Передвигаться скользящим шагом (с палками);	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	
3 5			Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками);	Текущий		

					техники поворотов переступанием. Передвижение скользящим шагом (с палками).	выполнять повороты переступанием.		отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
3 6			Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
3 7		Чередование ступающего и скользящего шага.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием. Повороты переступанием.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.	Текущий			
3 8		Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Подъем скользящим шагом.	Научиться: технике подъема скользящим шагом. Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	Текущий			
3 9		Подъем скользящим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Спуски в низ. Стойке.	Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.	Текущий			
					правила эстафеты.		Текущий		
4			Подъем	Комбин	Совершенствование	Уметь:	Текущий		

0			«лесенкой».	ированный	техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой». Спуски в низкой стойке	выполнять спуски в низкой стойке. Научиться: технике подъема «лесенкой».			
4 1			Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».	Текущий		
4 2			Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правила эстафеты.	Текущий		
4 3			Попеременный двушажный ход (без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Попеременный двушажный ход (с палками).	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий		
4 4			Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход (с палками).	Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).	Текущий		
4 5			Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать			

4 6			Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход (с палками).	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий		
4 7			Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.	Текущий		
4 8			Прохождение дистанции 1500 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Контроль	Учет прохождения дистанции 1500 метров.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 часа)</b>									
4 9			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

5 0			«Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Текущий	на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
5 1			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий		
5 2			Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

									Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть									
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)</b>									
5 3			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью
5 4			Ведение мяча на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью
5 5			Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Текущий		

					техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры		понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение самостоятельную деятельность с учетом требований ее
5 6			Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
5 7			Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Текущий		
5 8			Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной	Текущий		

					упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	рукой. Знать правила игры.				
5 9			Строевые упражнения. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	Текущий			
6 0			Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий			
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)</b>										
6 1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь:	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности	

			Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; Выполнять силовые упражнения.		физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
6 2			Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,
6 3			. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Текущий		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
6 4			Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	Текущий		Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
6 5			Поднимание и опускание туловища за	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Текущий		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,

			30 секунд.		силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча.	метание мяча на дальность.		поставленной цели.	давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
6 6			Бег на 500 м.	Комбин ированн ый	Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие выносливости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Текущий		
6 7			Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контрол ь	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность	Текущий		
6 8			Прыжок в длину с разбега.	Комбин ированн ый	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Текущий		

## Тематическое планирование

*по физической культуре*

**Учебный год 2018-2019**

**Классы 4 А, Б, В**

**Количество часов по учебному плану ОУ: всего 68, в неделю 2**

**Планирование составлено на основе** авторской программой Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура Академкнига/Учебник,2013

### Календарно-тематическое планирование.

№ пп	Дата по плану /по факту	Тема, содержание урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения: характеристика основных видов деятельности	Вид контроля	УУД	
							Личностные	Метапредметные
<b>I четверть</b>								
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)</b>								
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствовани е техники бега на 30 метров с в Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
2		Стартовый разгон. Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствовани е техники	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно	Текущий		

					стартового разгона. Совершенствовани е техники бега на 60 метров. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.	выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.		сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия
3		Строевые упражнения Высокий старт. Бег 30 м.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
4		Стартовый разгон. Бег 60м.	Контроль	Совершенствовани е техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. Строевые упражнения. Медленный бег.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Текущий			
5		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствовани е техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	Текущий			
6		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствовани е техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину	Текущий			

					Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	с места; Научиться: технике тройного прыжка с места.			из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
7			Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с		Развитие выносливости. Совершенствовани е техники тройного прыжка с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.	Текущий		выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
8			Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствовани е техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры.	Текущий		

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)**

9			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета.	Вводный	<p>Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и</p>		Текущий	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>
---	--	--	---	---------	---	--	---------	--	--

										<p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			разбега.	Комбини рованны й					
1 0			Ведение мяча с изменением направления.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий		
1 1			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий		
1 2			Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Текущий		

1 3			Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Текущий		
1 4			Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Текущий		
1 5			Строевые упражнения . Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Текущий		

					месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.				
1 6			Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий		
II четверть									
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>									
1 7			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения .	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических,
1 8			Строевые упражнения . Медленный	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Текущий		

			бег. О.Р.У.		равновесии. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	упражнения в равновесии Научиться: технике лазания по канату.		<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими</p>
1 9			Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	Текущий	
2 0			Акробатические упражнения	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.	Текущий	
2 1			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	Текущий	
2 2			Опорный прыжок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.	Текущий	
2 3			Опорный прыжок.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование	Уметь: выполнять	Текущий	

				й	техники опорного прыжка. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.			действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
2 4			Акробатические упражнения .	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Текущий		
2 5			Строевые упражнения . Опорный прыжок.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок.	Текущий		
2 6			Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.	Текущий		
2 7			Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.	Текущий		
2 8			Акробатические	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: выполнять	Текущий		

			упражнения .	й	акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.			
29			Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	Контроль	Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения упражнений на брусьях.	Текущий		
30			Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях.	Текущий		
31			Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.	Текущий		
32			Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие: силы, гибкости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.	Текущий		
III четверть									
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>									

3 3			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой» .	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой» .	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее
3 4			Подъем «лесенкой» .	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее
3 5			Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъемов «полу ёлочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полу ёлочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее
3 6			Подъем «полу ёлочкой».	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «полу ёлочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъемы «полу ёлочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее
3 7			Подъем «лесенкой» . Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

38			Торможение «плугом».	Комбинированный	Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом». Одновременный одношажный ход.	стойке. Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».	Текущий	<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
39			Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором. Торможение упором.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: технике торможения упором.	Текущий	
40			Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом». Торможение «плугом».	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».	Текущий	
41			Попеременный	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно	Уметь: передвигаться	Текущий	

			двушажный ход.	й	двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором	попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором.			
4 2			Попеременный двушажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом.	Текущий		
4 3			Попеременный двушажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором.	Текущий		
4 4			Повороты переступанием. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.	Текущий		
4 5			Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом; Знать правила эстафеты.	Текущий		
4 6			Прохождение дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;	Текущий		
4 7			Попеременный	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно	Уметь: передвигаться	Текущий		

			двушажный ход. Эстафеты.	й	двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	попеременным двушажным ходом. Знать правила эстафеты.			
4 8			Прохождение дистанции до 2,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Контроль	Учет прохождения дистанции 2500 метров.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом	Текущий		

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 часа)**

4 9			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета.	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
5 0			Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

5 1			Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	<p>месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>Уметь:</p> <p>выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>выполнять ведение мяча;</p> <p>выполнять передачи и ловли мяча.</p> <p>Знать правила игры.</p>	Текущий	<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>
5 2			Ведение мяча с изменением направления.	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>выполнять ведение мяча;</p> <p>Знать правила игры</p>	Текущий		

									отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть									
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)</b>									
5 3			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета.	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной
5 4			Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры	Текущий		
5			Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Текущий		

5			упражнения . Эстафета.		техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
5 6			Игра «Пасовка волейболистов».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Текущий		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту
5 7			Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.	Текущий		

5 8			Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	Текущий		движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
5 9			Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Текущий		
6 0			Ведение мяча с изменением направления.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Текущий		

## Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)

6 1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
6 2			Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
6 3			Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
6 4			Стартовый разгон. Бег 60 м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с	Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

6 5			Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Комбинированной	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	Текущий	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
6 6			Тройной прыжок с места.	Комбинированной	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.	Текущий		
6 7			Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированной	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.	Текущий		
6 8			Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированной	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры.	Текущий		

