

**Мельников
Алексей
Александрович**

Подписан: Мельников Алексей Александрович
DN: E=kushva-school3@mail.ru,
INN=662001969131, SNILS=02721521413, C=RU,
S=66 Свердловская область, L=г. Кушва,
G=Алексей Александрович, SN=Мельников,
CN=Мельников Алексей Александрович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.10.07 13:41:55+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

Приложение к приказу МАОУ СОШ
№3 от 31.08.2022г. №135 «О
внесении изменений в основные
общеобразовательные программы -
основные образовательные
программы начального общего
образования, основного общего
образования»

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
2-4 класс**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"

Предмет	Выпускник научится	Выпускник получает возможность научиться	Предметный результат освоения ОП НОО	Основные задачи реализации содержания
Предметная область «Физическая культура»				
Физическая культура	Знания о физической культуре		1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим	Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	<i>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>		
	Способы физкультурной деятельности			
	- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в	<i>Вести тетрадь по физической культуре с</i>		

соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминут, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 4) выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

	<p>бревно);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p><i>Иметь представления о плавании, о видах плавания, в том числе знать технику безопасности при занятиях на воде.</i></p> <p><i>Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></p>	<p>из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	
--	---	---	---	--

2. Содержание учебного предмета "Физическая культура"

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Знакомство с техникой безопасности при занятиях на воде. Виды плавания. Обучение приемам плавания в спортивном зале: упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног.

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

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

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

На материале спортивных игр:

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания. Иметь представления о плавании, о видах плавания, в том числе знать технику безопасности при занятиях на воде.

3. Тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура"

УМК (Школа России)

2 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	
І ЧЕТВЕРТЬ – 24 ч.							
Легкая атлетика (16 ч)							
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
2	Ходьба и бег. Бег на 30м.	Изучение нового материала	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
3	Ходьба и бег. Бег на 60м.	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)			
4	Ходьба и бег. Челночный бег 3*10м.	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)			
5	Ходьба и бег. Челночный бег 3*10м	Комбинированный	Равновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
6	Прыжки в длину с места	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
7	Прыжки в длину с места	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
8	Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
9	Бросок малого мяча с места	Изучение нового	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
10	Бросок малого мяча с 2-4 шагов	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
11	Бросок малого мяча с 2-4 шагов	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
12	Бег по пересечённой местности	Изучение нового	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
13	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
14	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
15	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
16	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			

		анный	выносливости. Понятие «здоровье»				
Подвижные игры (8 ч)							
17	Подвижные игры. «К своим флажкам»	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
18	Подвижные игры. «Два мороза».	Совершенствования					
19	Подвижные игры. «Класс, смирно!»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
20	Подвижные игры. «Октябрята».	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
21	Подвижные игры. «Метко в цель»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
22	Подвижные игры. «Погрузка арбузов».	Совершенствования					
23	Подвижные игры. «Горелки»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
24	Подвижные игры. «Мышеловка».	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
II ЧЕТВЕРТЬ - 24 ч.							
Гимнастика – 21 ч.							
25	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
26	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
27	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
28	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
29	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
30	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.			
31	Равновесие. Строевые упражнения.	Изучение нового					
32	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
33	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
34	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			

35	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство-вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
36	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство-вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
37	Лазание по гимнастической стенке.	Изучение нового.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
38	Лазание по гимнастической стенке.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
39	Перелазание на гимнастической стенке.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание на гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
40	Перелазание на гимнастической стенке.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых движений.	Уметь лазать по гимнастической стенке и перелазать на гимнастической стенке.			
41	Висы на перекладине.	Комплексный	Висы на перекладине, хваты. Вис стоя, обычный вис, вис на согнутых руках. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Уметь выполнять вис, удерживать руками свой вес тела, висеть на перекладине на согнутых руках.			
42	Висы на перекладине.	Комплексный					
43	Вис углом и вис согнувшись на перекладине и гимнастической стенке.	Комплексный	Висы на перекладине, хваты. Вис стоя, обычный вис, вис на согнутых руках. Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, и вис согнувшись.			
44-45	Вис прогнувшись на перекладине.	Комплексный	Вис стоя, обычный вис, вис на согнутых руках. Вис углом и вис прогнувшись на перекладине. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине.			

Подвижные игры - 3 ч

46	Подвижная игра «Горелки»	Комплексный	ОРУ. Игры «Горелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
47	Подвижная игра «Ночная охота»	Комплексный	ОРУ. Игры «Ночная охота». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
48	Подвижная игра «Осада города»	Комплексный	ОРУ. Игры «Осада города». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

III ЧЕТВЕРТЬ – 27 ч

Лыжная подготовка – 15ч

49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
51	Скользящий шаг	Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
52	Скользящий шаг. Повороты.	Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
53	Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			

54	Попеременный двухшажный ход.Игра «Салки на марше».	Комбинированный	Отработка навыка попеременного двухшажного хода	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
55	Попеременный двухшажный ход. «Салки на марше».	Комбинированный	Отработка навыка попеременного двухшажного хода	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
56	Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире».	Комбинированный	Отработка навыка попеременного двухшажного хода	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
57	Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире».	Комбинированный	Отработка навыка попеременного двухшажного хода	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Совершенствование	Отработка навыка ступающего и скользящего шага.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Совершенствование	Отработка навыка ступающего и скользящего шага.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
60	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Изучение нового материала	Подъем и спуск. Способы подъема «лесенка», «ёлочка», «ступаящим шагом». Спуск – основная стойка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
61	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Изучение нового материала	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Подъем и спуск. Способы подъема «лесенка», «ёлочка», «ступаящим шагом». Спуск – основная стойка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
62-63	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Комбинированный.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Подъем и спуск. Способы подъема «лесенка», «ёлочка», «ступаящим шагом». Спуск – основная стойка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
64-65	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Изучение нового материала	Прохождение дистанции 1 км на лыжах используя ранее изученные способы ходьбы на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
66-67	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Комбинированный	Прохождение дистанции 1 км на лыжах используя ранее изученные способы ходьбы на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
Подвижные игры с элементами баскетбола– 5 ч							
68	Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры «Котел»	Комплексный	ОРУ с мячом. Техника ловли и бросков мяча в парах. Подвижные игры «Котел»	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Выполнять ловлю и броски мяча в парах.			
68	Ведение мяча. Подвижные игры «Котел»	Комплексный	ОРУ с мячом. Техника ловли и бросков мяча в парах. Подвижные игры «Котел»	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Выполнять ловлю и броски мяча в парах.			

69	Ведение мяча в движении. Подвижные игры «Охотники и утки»	Комплексный	ОРУ с мячом. Техника ловли и бросков мяча в парах. Подвижные игры «Котел», «Охотники и утки»	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Выполнять ловлю и броски мяча в парах.			
70	Эстафеты с мячом.	Комплексный	ОРУ с мячом. Техника ловли и бросков мяча в парах. Подвижные игры «Котел», «Охотники и утки»	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Выполнять ловлю и броски мяча в парах.			
71	Броски мяча в цель и в щит. Подвижные игры «Охотники и утки»	Комплексный	ОРУ с мячом. Техника ловли и бросков мяча в парах. Техника ведения мяча. Подвижные игры «Котел», «Охотники и утки»	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Выполнять ловлю и броски мяча в парах. Выполнять ведение мяча в движении.			
Плавание – 4 ч							
72	Знакомство с техникой безопасности на воде.	Изучение нового материала	Инструктаж по т/б на воде. Особенности одежды для плавания. Основные понятия по разделу плавание. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Моторная лодка»	Иметь понятие о т/б на воде, знать особенности специальной одежды для плавания. Знать нормы температурного режима.			
73	Виды плавания.	Изучение нового материала	Особенности одежды для плавания. Виды плавания. Основные понятия по разделу плавание. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Моторная лодка»	Уметь отличить виды плавания. Знать правила поведения на воде.			
74	Обучение приемам плавания в спортивном зале.	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастическими палками и мячами. Специальные подводящие упражнения для закрепления техники видов плавания. Подвижные игры «Кто сильнее?», «Круговые движения»	Уметь отличить виды плавания. Знать правила поведения на воде.			
75	Упражнения на согласование дыхания, рук и ног.	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастическими палками и мячами. Специальные подводящие упражнения для закрепления техники видов плавания. Подвижные игры «Кто сильнее?», «Круговые движения». Выполнить технику дыхания согласованно с работой рук и ног.	Уметь отличить виды плавания. Знать правила поведения на воде. Согласовывать дыхание при работе рук и ног.			
IV ЧЕТВЕРТЬ 27 ч							
Основы знаний – 1 ч							
76	Личная гигиена	Изучение нового материала	Составление распорядка дня, значение соблюдения режима сна, питания для здоровья школьника.	Знать что такое режим дня, распорядок дня. Витамины. Закаливание. Физическая нагрузка.			
Подвижные игры с элементами волейбола – 4 ч							
77	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Комбинированный	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Уметь выполнять разминку в парах, играть в подвижные игры.			
78	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры «Вышибалы через сетку»	Комплексный	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Уметь выполнять разминку в парах, играть в подвижные игры.			
79	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижные игры «Забросай противника мячами»	Комбинированный	Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Уметь выполнять разминку в движении. Играть в подвижные игры с элементами волейбола.			
80	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижные игры	Комбинированный	ОРУ с мячом в движении. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Уметь выполнять разминку в движении. Играть в подвижные игры с элементами волейбола.			

Легкая атлетика – 22 ч

81	Ходьба и бег на 30м с высокого старта.	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).		
82	Ходьба и бег. Тестирование бег на 30м с высокого старта.	Совершенствования	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).		
83	Ходьба и бег. челночный бег 3*10м	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. челночный бег 3*10м. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).		
84	Ходьба и бег. Тестирование челночный бег 3*10м	Совершенствования	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. челночный бег 3*10м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).		
85-86	Прыжки в длину с места	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парапютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		
87-88	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		
89-90	Прыжки в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		
91-92	Метание мяча в цель	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель		
93-94	Метание мяча на дальность с места	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
95-96	Метание мяча на дальность с разбега.	Комплексный	ОРУ. Метание теннисного мяча одной рукой с места, с двух шагов, с четырех шагов и с подбега на дальность.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
97-98	Гладкий бег, бег по пересеченной местности.	Комплексный	ОРУБУ. Бег по пересеченной местности с препятствиями. Гладкий бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно распределять свои силы по дистанции.		
99-100	Бег по пересечённой местности	Изучение нового	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		
101-102	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)		

3 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые предметные результаты освоения материала	Универсальные учебные действия	Домашнее задание
Легкая атлетика (15 часов)							
1.			Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Содержание комплекса утренней зарядки.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Подвижная игра «Салки-догонялки»	- Выполнять действия по образцу, - соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, - выполнять комплекс УТГ	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Стр. 91-93
2.			Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Игра «Салки с домом». Развитие координации движений и ориентации в пространстве.	- Выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют.	Высокий старт.
3.			Тестирование: бег 30 м.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Разучивание игры «Ловишка с лентой».	- Выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимает оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Стр. 96
4.			Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. Разучивание игры «Третий лишний». Обучение специальным беговым упражнениям.	- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Специальные беговые упражнения.
5			Тестирование: бег 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. Разучивание игры «Третий лишний». Обучение специальным беговым упражнениям.	- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Специальные беговые упражнения.
6			Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	- Равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Стр. 96-99
7			Развитие выносливости в беге в медленном темпе.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	- Равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Кроссовый бег.
8			Тестирование: бег 1000м без учёта времени.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при	Кроссовый бег.

						общени со сверстниками и взрослыми.	
9			Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разучивание игры «Метатели»	- Выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов); - выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Метание мяча.
10.			Тестирование: метание малого мяча на дальность.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	- Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимопонимания с игроками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Стр. 104-108
11.			Совершенствование строевых упражнений, прыжка в высоту и в длину с места.	Усваивают правила соревнований в прыжках. Подвижная игра «Ловишка» Развитие выносливости в медленном двухминутном беге.	- Самостоятельно выполнять комплекс урочной гимнастики; - технически правильно отталкиваться и приземляться.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Прыжок в длину с места.
12.			Развитие силы и ловкости в прыжках в высоту и в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Подвижная игра «Удочка». Объяснить понятие «пульсометрия».	- Выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Прыжок в длину с места.
13			Тестирование: прыжок в длину с места.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Подвижная игра «Удочка» Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.	- Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Стр. 100-103
14			Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Описывают технику броска набивного мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	- Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - соблюдать правила взаимодействия с партнером.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Бросок мяча.
15			Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.	Описывают технику броска набивного мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. Игра «Два Мороза». Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов.	- Выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 108-109

Подвижные игры, элементы спортивных игр (15 часов)

16		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой.	Различают строевые команды. Подвижная игра «Удочка» Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений.	- Оценивать дистанцию и интервал в строю; - выполнять упражнения с гимнастическими палками; - пробегать через вращающуюся скакалку.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 91-93
17		Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	- Организовывать и проводить подвижные игры; - контролировать свои действия в игре.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Стр. 135-136
18		Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом.	Соблюдают правила безопасности. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибаль». Правила выполнения упражнений с мячом.	- Грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 136-137
19		Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Разучивание игры «Мяч соседу».	- Технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Стр. 138
20		Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Подвижная игра «Мяч среднему».	- Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг).	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стр. 139
21		Совершенствование упражнений с мячом у стены.	Соблюдают правила безопасности. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены.	- Грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Стр. 139-140
22		Совершенствование броска и ловли мяча.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	- Выполнять ведение мяча различными способами.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Стр. 140-141
23		Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Подвижная игра «Мяч соседу». Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо	- Технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; - добиваться достижения конечного результата.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 142

24		Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	- Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 142-143
25		Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».	- Технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	Стр. 143
26		Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Подвижная игра «Антивышибалы».	- Выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 143-144
27		Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	- Технически правильно выполнять броски набивного мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 144-145
28		Тестирование: броски набивного мяча из-за головы.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами».	- Самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ОРУ с мячом.
29		Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	- Самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	ОРУ с мячом.
30		Обучение ведению мяча с изменением направления.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	- Выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ОРУ с мячом.
Гимнастика (20 часов)						
31		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше» Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.	- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; - Выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 91-93

32			Тестирование: подъем туловища за 30 секунд.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. Разучивание подвижной игры «Волна». Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.	- Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 112
33			Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время».	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	- Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Вис сверху.
34			Упражнения гимнастики с элементами акробатики.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	- Технически правильно выполнять перекаты в группировке; - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Стр. 113-114
35			Совершенствование выполнения кувырка вперед.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	- Выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Кувырок вперед.
36			Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Подвижная игра «Посадка картофеля»	- Технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Стойка на лопатках.
37			Совершенствование выполнения упражнения «мост». Акробатическая комбинация.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях. Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	- Выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Мост.
38			Тестирование: наклон вперед из положения стоя.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. Акробатическая комбинация.	- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 114-115

39		Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. Игра на внимание «Класс, смирно!». Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Акробатическая комбинация.	- Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 115-116
40		Тестирование: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Подвижная игра «Конники-спортсмены» Акробатическая комбинация.	- Выполнять упражнения для развития силы и ловкости.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Стр.116-117
41		Акробатическая комбинация.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч». Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	- Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка); - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 117-118
42		Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. Разучивание игры «Что изменилось?». Акробатическая комбинация	- Технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 118
43		Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, Соревновательные).	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствование кувырков вперед. Акробатическая комбинация.	- Самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; - технике движения рук и ног в кувырках.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Стр. 119
44		Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веровочка под ногами».	- Самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 120
45		Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Подвижная игра «Ноги на весу».	- Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 120-121

46			Обучение ходьбе по гимнастическому бревну повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Подвижная игра «Заморозки». Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Обучение ходьбе по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом, выпадами.	- Выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях воспринимают оценку учителя.	Стр. 121-122
47			Упражнения на гимнастических снарядах.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.	- Выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 122-123
48			Упражнения на гимнастических снарядах.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Игра с мячами «Передал -садись». Совершенствование упражнений акробатики.	- Творчески подходить к выполнению упражнений и добиться достижения конечного результата.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 123-125
49			Упражнения на гимнастических снарядах.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. Разучивание игры «Что изменилось?». Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке.	- Технически правильно выполнять поднимание ног углом в вися на перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 126-130
50			Общеразвивающие упражнения с предметами.	Соблюдают правила безопасности. Эстафеты с предметами.	- Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 130-135
Лыжная подготовка (18 часов)							
51			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Разучивание игры «Проехать через ворота» Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	- Технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стр. 91-93
52			Совершенствование ходьбы на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	- Самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Стр. 153

			Подвижная игра без лыж «Перестрелка».		Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
53		Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	- Продвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 159
54		Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.	- Равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; - выполнять обгон на дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Стр. 153
55		Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	- Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; - выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 154
56		Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Подвижная игра: «Кто дольше прокатится».	- Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 155
57		Совершенствование техники лыжных ходов.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	- Выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Стр. 155-156
58		Совершенствование техники лыжных ходов.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	- Выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Стр. 156-157
59		Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Разучивание игры «Подними предмет».	- Технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стр. 157
60		Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором».	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Разучивание игры «Затормози до линии».	- Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Стр. 157-158

61		Прохождение дистанции с раздельного старта.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Разучивание игры «Охотники и олени». Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта.	- Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.	в достижении поставленных целей. Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 158
62		Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений.	- Технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Стр. 160
63		Подвижные игры на лыжах и без них.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	- Организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 47-48
64		Освоение техники лыжных ходов.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	- Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 48-50
65		Освоение техники лыжных ходов.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	- Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 50-51
66		Освоение техники лыжных ходов.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Одновременный	- Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 52

				бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.			
67			Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы, повороты.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	- Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стр. 52-53
68			Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы, повороты.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	- Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 53-54
Плавание (3 часа)							
69			Инструктаж по ТБ на уроках плавания.		- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 145-147
70			Подводящие упражнения.	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше.	- выполнять подводящие упражнения на суше	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 147-149
71			Водные виды спорта.	Плавание способом: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Водное поло. Прыжки в воду.	- знать основные виды водного спорта.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Стр. 150-152
Подвижные игры, элементы спортивных игр (16 часов)							
72			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ознакомление со спортивными играми: футбол, баскетбол, волейбол.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 91-93
73			Совершенствование передачи мяча в парах.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Подвижная игра «Охотники и утки».	- Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Стр. 8-13

74		Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Игра «Перекинь мяч»	- Технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - Организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 13-16
75		Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Разучивание игры «Выстрел в небо».	- Технически правильно вы-понять броски мяча через сетку из зоны подачи.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 16-18
76		Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Игра в пионербол.	- Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; - перемещаться по площадке по команде «переход».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 18-19
77		Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Игра в пионербол.	- Технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 19-20
78		Совершенствование ловли высоко летящего мяча.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	- Организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 20-21
79		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	- Организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 22
80		Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	- Технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 23-24
81		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу	Используют подвижные игры для активного отдыха. Подвижная игра «Гонка мячей».	- Добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Стр. 24-25
82		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Разучивание игры «Слалом с мячом».	- Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и	Стр. 25-28

						взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	
83		Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Разучивание игры: Футбольный бильярд».	- Творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата.	-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 28-29
84		Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Разучивание игры: «Жонглируем ногой».	- Технически правильно жонглировать ногой, Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Стр. 30-33
85		Совершенствование ведения мяча в шаге и беге.	Различают строевые команды. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	- Оценивать дистанцию и интервал в строю; - выполнять упражнения с гимнастическими палками; - пробегать через вращающуюся скакалку.	-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 34-35
86		Броски мяча одной рукой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему».	- Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель(круг).	-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стр. 35-36
87		Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	-Самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.	-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 37-42
Легкая атлетика (12 часов)							
88		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.	Усваивают правила соревнований в беге. Подвижная игра «Салки-догонялки».	- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 91-93
89		Совершенствование строевых упражнений, прыжка в высоту и в длину с места.	Усваивают правила соревнований в прыжках. Подвижная игра «Ловишка» Развитие выносливости в медленном двухминутном беге.	- Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - технически правильно отталкиваться и приземляться.	-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Стр. 42-44
90		Развитие силы и ловкости в прыжках в высоту и в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Подвижная игра	- Выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стр. 44-47

				«Удочка».Объяснить понятие «пульсометрия».			
91			Тестирование: прыжок в длину с места.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Подвижная игра «УдочкаОсобенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.	- Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Стр. 57-60
92			Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Описывают технику броска набивного мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	- Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - соблюдать правила взаимодействия с партнером.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стр. 60-62
93			Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.	Описывают технику броска набивного мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. Игра «Два Мороза».Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов.	- Выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 62-65
94			Совершенствование техники высокого и низкого старта.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?».	- Выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега с ускорением.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 66-67
95			Промежуточная аттестация: сдача нормативов.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	- Выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Стр. 67-70
96			Тестирование: челночный бег 3 x 10 м.	Усваивают правила соревнований в беге. Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	- Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 71-72
97			Метание теннисного мяча в цель и на дальность	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Контроль за развитием двигательных	- Выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения	Стр. 73-77

				качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке Медленный бег до 1000 м.		действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
98			Медленный бег до 1000 м.	Усваивают правила соревнований в метаниях. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	- Выполнять легкоатлетические упражнения - медленный бег до 1000 м; - выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Стр. 77-81
99			Тестирование: метание мяча на дальность.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Подвижная игра «За мячом противника».	- Организовывать подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 81-85
100			Медленный бег до 1000 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	- Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Стр. 85-90
101			Тестирование: бег 1000м без учёта времени.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Стр. 161-171
102			Подведение итогов.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, игр.	- Организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

4 класс

№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)									
1	Правила ГТ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Со-держание комп-лекса утренней гимнастики. Игра «Салки» <i>Комбинированный</i>			Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спор-тивном зале и на улице, с содержанием и органи-зацией комплекса утрен-ней гимнастики; разучи-вают рапорт дежурного; учатся слушать и выпол-нять команды «Равня-йсь», «Смирно», «Воль-но», построению в ше-ренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и на-хождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»	Соблюдают правила безопасного поведе-ния на уроке; учатся сдавать рапорт; выполнять действия по образцу, строить-ся в шеренгу, колон-ну по росту, разви-вают двигательные качества в упражне-ниях утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, разви-вают готовность к сотрудничеству	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортивными играми; планируют свои дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют речь для регу-ляции своих действий; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
2	Совершенствова-ние строевых уп-ражнений; прыж-ка в длину с мес-та. Развитие вы-носливости в мед-ленном трехми-нутном беге.Игра «Ловишка». <i>Комбинированный</i>			Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в тече-нии 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повто-ряют правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют коман-ды на построение и перестроение, учат-ся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнас-тики, технически правильно отталки-ваться и приземлять-ся; развивают выно-сливость в беге	Понимают значение физического разви-тия для человека и принимают его; имеют желание учиться	Выделяют и формулирую-т цели с помощью педагога, используют общие приемы решения поставленных задач; оце-нивают правильность вы-полнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы, ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
3	Разучивание спе-циальных бего-вых упражнений. Совершенствова-ние высокого, среднего и низ-кого старта; стар-тового ускорения; бег 30м., челноч-ный бег. Игра «Салки с домом». <i>Комбинированный</i>			Повторяют построение в шеренгу,сдачу рапорта, выполняют беговую раз-минку, комплекс утрен-ней гимнастики; повто-ряют высокий, средний, низкий старт;выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выпо-лняют бег 3*10м.; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Салки с домом»	Выполняют органи-зующие строевые команды и приемы, разминку, размина-ются применяя спе-циальные беговые упражнения; закреп-ляют навыки техни-чески правильно: принимать положе-ние высокого, сред-него, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м ; челночный бег	Ориентируются на понимание причины успеха в учебной деятельности; осу-ществляют самооана-лиз и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят не-обходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контро-лируют действия партне-ра; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности	Текущий	
4	Совершенствова-ние техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» <i>Комбинированный</i>			Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют тех-нику челночного бега, как выполнять поворот в челноч-ном беге; учатся технически правиль-но выполнять пово-рот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в со-четании с дыханием; выполнять челноч-ный бег на скорость	Раскрывают внут-реннюю позицию школьника, стремя-тся достичь хоро-ших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различ-ных ситуациях	Ориентируются в разно-бразии способов решения задач; принимают инст-рукцию педагога и четко следуют ей; осуществля-ют итоговой и пошаго-вый контроль;адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	

5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный		Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течении 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках; правильному дыханию во время бега	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
6	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный		Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». Комбинированный		Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в игру «Метатели»	Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Комбинированный		Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»	Совершенствуют координационные способности, глазомер, силу броска при выполнении метания; учатся выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (метание)	
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный		Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплексе УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)	

10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа; учатся выплывать легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Текущий	
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный		Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Учатся правильно технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжково-высотные качества во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный		Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на перекладине	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Оrientируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
14	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный		Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполнять подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств:		Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)	

	подтягивание на перекладине . Эстафеты с гим-настической палкой. Комбинированный			при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнасти-ческой палкой	гимнастической палкой, выполняют упраж-нения для стопы с целью профилак-тики плоскостопия; развивают выносли-вость и силу рук.		действия партнера		
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скорост-но-силовых качеств . Игра «Ноги на весу» Комбинированный			Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся техниче-ски правильно выпол-нять разбег, отталки-вание и прземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; нахо-дят отличительные особенности в вы-полнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполне-ния действия; ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
17	Совершенствова-ние прыжков на одной и двух но-гах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный			Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку; повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	Контролируют спо-собность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Определяют и формули-руют проблемы; ориенти-руются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; формули-руют вопросы, обраща-ются за помощью; дого-вариваются о распре-делении функций и ролей в совместной деятель-ности	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега)	
18	Совершенствова-ние прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Кон-троль двигатель-ных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный			Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выпол-няется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем	Учатся техниче-ски правильно выпол-нять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; разви-вают быстроту, лов-кость, вниматель-ность при выполне-нии эстафет	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями при общении со сверстниками		Контроль двигательных качеств (отжимание)	
19	Совершенствова-ние прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный			Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесен-кой», повторяют тех-нику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя равнове-сие, учатся техни-чески правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личного смысла учения	Оrientируются в разно-образии способов реше-ния задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изме-нения в план действия; формулируют собствен-ное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
20	Разучивание уп-ражнений на гим-настических ска-мейках. Повто-рение ползанье по гимнастической скамейке, присе-дание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный			Разучивают и выполни-ют упражнения на гим-настической скамейке, ползанье по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коле-нях, на животе, приседа-ние; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения испол-зую гимнастические снаряды, регулиро-вать физическую нагрузку во время занятий; контроли-ровать технику и результат выполне-ния прыжка в высо-ту; взаимодейство-вать со сверстни-ками по правилам проведения игровых упражнений	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстни-ками, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей	Самостоятельно форму-лируют проблемы; ори-ентируются в разно-образии способов реше-ния задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; форму-лируют вопросы, обраща-ются за помощью; дого-вариваются о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (прыжок в высоту с разбега)	
21	Совершенствова-ние основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Кон-троль			Выполняют упражнения на гимнастической ска-мейке, разбирают какие основные виды деятель-ности используются на полосе препятствий,	Развивают выносли-вость, ловкость и ко-ординацию при вы-полнении упражне-ний полосы препят-ствий; учатся самос-тоятельно контро-лировать качество выполнения упраж-нений при приседа-нии на	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достиже-нии поставленных целей	Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; осуществляют поиск необходимой информа-ции; оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учителя; ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (приседание)	

	двигатель-ных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный			выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»	результат				
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» Комбинированный			Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал.мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость; глазомер и точность в метении в цель	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
23	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный			Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку упражнения для осанки; развивают глазомер в метании в цель; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			Текущий	

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено

2 четверть (24 часа)

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Плавание (24 часа)

25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют висы и упоры; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров; повторяют «хватать»; знакомятся с дыхательными упражнениями по методике А.Стрельниковой	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перека-ты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перека-ты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перека-ты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перека-ты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	

	Комбинированный								
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; переходить в исходное положение после кувырка для выполнения следующего			Текущий	
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»	Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Контроль техники выполнения (кувырок вперед)	
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)	
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке различными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	
31	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание различными способами, гимнастическими упражнениями, гимнастическими упражнениями по команде учителя; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гимнастическую стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самооценку и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения («мост»)	

	Комбинированный			гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»					
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырок вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и две колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся выполнять: строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; контролировать свои действия и наблюдать за действиями других	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль выполнения (строевые упражнения)	
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад; выполняют упражнения акробатики со страховкой друг друга, соединяют упражнения акробатики	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговую и пошаговую проверку; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (кувырок назад)	

	Комбинированный								
38	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
39	Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене играют в игру «Жмурки»	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим. скамейки; учатся координировать работу рук и ног при выполнении перелезания через препятствие			Текущий	
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала			Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезание по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «попластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползание «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладные упражнения гимнастики ползание «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «попластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанья по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполнения лазанья и перелезания через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Оrientируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (ползание «попластунски» и перелезание через препятствие)	
43	Совершенствование упражнений			Выполняют ходьбу и бег, упражнения	Учатся самостоятельно контролировать качество выполнения	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют	Контроль техники	

	гимнастики: «ло-дочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный			лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	полнения упраж-ний гимнастики; развивают гибкость спины	сверстниками; про-являют дисципли-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-денных целей	учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-ния в план действия; фор-мулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	выполнения (кувырок в сторону)	
44	Развитие внима-ния, мышления, двигательных качеств посред-ством серии акро-батических упраж-нений. Разучи-вание гимнасти-ческой комбина-ции. Игра «Салки с домом» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акроба-тики; учатся техни-чески правильно вы-полнять гимнасти-ческую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения ком-бинации, находить ошибки и их исправлять	Проявляют дисци-plinированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итогов-ый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деате-льности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
45	Развитие двигате-льных качеств по-средством акроба-тических упражнений. Закрепле-ние гимнастичес-кой комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»					
46	Правила безопасного поведения на уроках плавания. Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Комбинированный			Получают практику пересказа о значении плавания, как средства для укрепления здоровья. Получают практику письменных ответов на тестовые вопросы о поведении в экстремальных ситуациях на воде и правилах безопасного поведения.	Учатся выполнять упражнения акроба-тики, соблюдая пра-вила безопасности; самостоятельно кон-тролировать качес-тво выполнения упражнений				
47	Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием. Комбинированный			Получают знания о правильном дыхании при выполнении упражнений в воде; о вспомогательных средствах, используемых для занятий плаванием и способах их использования.	Учатся выполнять командные действия в эстафетах; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований и игр			Текущий	
48	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше Комбинированный			Получение умений выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Совершенствование умений выполнять правильный выдох в воду	Учатся совершенствовать акро-батические и прик-ладные гимнасти-ческие упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении сорев-нований	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами; проявляют дисциплинированность-трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осу-ществления; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии	Текущий	
Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено									
3 четверть (30 часов)									
Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)									
49	Правила безопас-ного поведения на уроках лыжной подготовки. Под-бор лыжного ин-вентаря.			Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной под-готовки: подготовка лыж, переноска до лыж-ни, поведение на лыжне; подбирают	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лы-жах; выполнять ко-манды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выпол-нять движение	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личного смысла учения	Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью учителя; испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	

	Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. Комбинированный			по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	на лыжах.				
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Повторение пройденного материала			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
51	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход, координировать работу рук и ног; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
52	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Закрепляют навык движения на лыжах одновременным одношажным ходом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
53	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
54	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке,			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют	Учатся корректировать технику подъема, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции			Текущий	

	торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Комбинированный			подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу					
55	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится» Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полу-елочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
56	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног; правильно дышать и распределять силы			Текущий	
57	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты и торможение на лыжах разученными способами; технически правильно принимать на дистанции одновременные хода	Проявляют положительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
58	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся проходить по дистанции чередуя лыжные хода; держать дистанцию; выполнять обгон; играть соблюдая правила безопасности	Оrientируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2 км Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях			Текущий	

60	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять лыжные хода в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности			
61	Повторение передвижения на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах передвигаются по дистанции 2.5км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий		
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе <i>Повторение пройденного материала</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		Текущий		
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета времени)		
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы		Текущий		
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)										
65	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстро-ту при проведении игры	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развивают мотив учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Текущий		

	Комбинированный								
66	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал-садись», «Охотники и утки» Комбинированный			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах на месте)	
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» Комбинированный			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»	Закрепляют навык правильного выполнения бросков и ловли малого мяча одной и двумя руками; учатся выполнять упражнения с мал. мячами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» Комбинированный			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	Учатся технически правильно бросать и ловить мал. мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		Текущий	
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте)	
71	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»				Текущий	
72	Ознакомление с передвижениями			Выполняют ОРУ; разучивают и	Знакомятся с передвижениями в игре; учатся выполнять повороты;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые	Контроль техники	

	баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» Зачет			выполняют передвижения баскет-болиста в игре, поворот-ты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»	закрепляют навык ведения мяча в движении разными способами	упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми	коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	выполнения (ведение мяча в движении)	
73	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ; повто-ряют и выполняют пере-движения баскетболиста в игре; ведение, останов-ка в два шага, повороты на месте с мячом в ру-ках, передача партеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»				Текущий	
74	Совершенствова-ние бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторе-ние передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо» Комбинированный			Выполняют ОРУ; повто-ряют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»	Закрепляют навыки бросков в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внут-реннюю позицию школьника	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют, где применяются дейст-вия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуще-ствляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
75	Совершенствова-ние баскетболь-ных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ; повто-ряют передачи мяча в парах в движении и вы-полняют на оценку; бро-сок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах контролируя технику; развивают глазомер	Проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услови-ями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; договари-ваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)	
76	Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами» Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набив-ного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выпол-няют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Вышиба-лы двумя мячами»	Учатся технически правильно выпол-нять бросок набив-ного мяча; взаимо-действовать со свер-стниками по прави-лам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; оказывают посиль-ную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности, ориентиру-ются на позицию парт-нера во взаимодействии	Текущий	
77	Совершенствова-ние бросков набивного мяча разными спо-собами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся контролиро-вать силу и точность броска; находить отличительные осо-бенности в выпол-нении бросков раз-ными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	Проявляют дисци-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей		Контроль за развитием двигательных качеств(броски набивного мяча).	

78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный		Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения командных действий в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий		
Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено									
4 четверть (24 часа)									
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)									
79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий		
80	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» Комбинированный		Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	Текущий		
81	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей» Зачет		Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (отжимание).		
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выделяют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий		
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»		Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачу, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навыки выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку)		

	Повторение пройденного материала								
84	Обучение полужению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»	Учатся правильно принимать стойку волейболиста; принимать и передавать мяч снизу с веру; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
85	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выполнять верхнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
86	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выполнять нижнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (приседание).	
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»	Учатся технике нижней прямой подачи; закрепляют элементы волейбола.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)									
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный			Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки) и виса стоя (мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют навыки технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объясняют технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)	
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.			Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдать правила безопасного приземления; прыжок в	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и	Текущий	

	Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный			в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»	длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	взрослыми	позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
90	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» Комбинированный			Знакомятся с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах. Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»	Подумают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
91	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный			Знакомятся со способами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками; соблюдают правила безопасного выполнения техники прыжка, замечают и исправляют ошибки	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега	
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса; регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (гибкость)	
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»	Развивают мышцы пресса, закрепляют навык поднятия туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполнения прыжка в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднятие туловища из положения лежа на спине за	Учатся поднимать туловище из положения лежа на спину, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 1 мин)	

	положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный			1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»					
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой;повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать пра-вила безопасности; развивают внима-тельность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
96	Совершенствова-ние навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выпол-няются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий пры-гает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопаснос-ти; развивают пры-гучесть и силу от-талкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброзелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей; уме-ют управлять эмо-циями при общении со сверстниками		Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)	
97	Правила безопас-ности на улице. Совершенствова-ние техники вы-сокого,среднего и низкого старта. Развитие скорост-ных качеств в беге с ускоре-нием. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			Повторяют правила по-ведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; пов-торяют технику высоко-го,среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для раз-вития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; контролируют процесс и результат дей-ствия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
98	Развитие двигате-льных качеств во время выполне-ния упражнений полосы препятст-вий. Совершенст-вование техники челночного бега. Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скорос-тно-силовые качес-тва во время бега и выполнения упраж-нений полосы пре-пятствий; учатся вы-полнять жизненно важные двигатель-ные навыки и уме-ния различными способами в различ-ных условиях	Ориентируются на доброзелательное взаимодействие со сверстниками; прояв-ляют дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных це-лей	Самостоятельно выделяют и формулируют познаватель-ные цели; вносят необхо-димые коррективы в дей-ствия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных оши-бок; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	
99	Развитие вынос-ливости посред-ством бега, прыжков. Контроль за развитием двига-тельных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятст-вий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время дли-тельного бега; раз-вивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу; контролиру-ют процесс и результат действия; оценивают пра-вильность выполнения действия; адекватно вос-принимают оценку учи-теля; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	

	Комбинированный								
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на добродетельное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (метание на дальность)	
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (бег 1000м)	
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на добродетельное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	

Результаты 4 четверти: из 102 плановых часа проведено

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	илибег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-

	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Оценка по физической культуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре **учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.**

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

Тестовые оценки учащихся

1 класс

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6.4	7.0	7.4	6.8	7.4	7.8
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	8.8	9.0	9.0	9.2	9.4
Бег 500 м	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок с места (см)	140	115	105	130	105	100
Прыжок с разбега (см)	270	230	190	230	190	150
Прыжок в высоту (см)	85	80	65	80	75	60
Метание мяча (м)	15	13	10	10	9	8
Подтягивание в висе (раз)	3	2	1			
Подтягивание в висе лежа (раз)				11	6	2
Метание в цель (кол-во попаданий из 5с ___ м)	4	3	2	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре	10	8	4	6	4	2
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	50	40	20	60	50	30
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	16	14	12	14	12	10
Лазание по канату	техника					
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	техника					
Наклон вперёд из седа на полу ноги врозь (см)	+6	+4	+2	+10	+6	+4

2 класс

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Челночный бег 3x10 м	8.4	8.6	8.8	8.8	9.0	9.2

Бег 1000 м (мин, сек)	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.10
6-мин бег(м)	950	800	750	850	650	550
Прыжок с места (см)	145	130	110	135	110	105
Прыжок с разбега (см)	280	240	200	240	200	160
Прыжок в высот (см)	90	85	70	85	80	65
Метание мяча (м)	20	15	12	13	12	10
Подтягиванье в висе (раз)	3	2	1			
Подтягиванье в висе лежа (раз)				12	7	3
Метание в цель (кол-во попаданий из 5с м)	4	3	2	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре	11	9	5	7	5	3
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	60	50	30	70	60	40
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	17	15	13	15	13	11
Лазанье по канату	Техника					
Бег на лыжах 1 км (мин)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
Скользкий, ступающий шаг, спуски с горы	техника					
Наклон в перед из седа на полу ноги врозь (см)	+6	+4	+2	+10	+6	+4
Кувырок вперед, кувырок назад	техника					
Стойка на лопатках	техника					
Акробатическое упражнение	техника					
Равновесие на (правой) левой ноге на 8 счетов	техника					
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении	техника					
Передвижение ступающим шагом	техника					
Передвижение скользким шагом	техника					
Спуск со склона в низкой стойке	техника					
Подъем на склон ступающим шагом	техника					
Прохождение дистанции 1 км на время	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

3 класс

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5.6	5.9	6.6	6.7	6.0	7.1
Челночный бег 3x10 м	8.2	8.4	8.6	8.6	8.8	9.0
Бег 1000 м	5.00	5.10	5.20	5.40	5.50	6.00
6-мин бег (м)	1000	850	800	900	700	600
Прыжок с места (см)	150	140	115	145	120	110
Прыжок с разбега (см)	290	250	210	250	210	170
Прыжок в высоту (см)	95	90	75	90	85	70
Метание мяча (м)	25	20	15	15	13	11
Подтягиванье в висе (раз)	4	2	1			
Подтягиванье в висе лежа (раз)				13	8	4
Метание в цель (кол-во попаданий из 5с м)	4	3	2	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре	12	10	6	8	6	4
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	70	60	40	80	70	50
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	18	16	14	16	14	12
Наклон в перед из седа на полу ноги врозь (см)	+8	+5	+3	+11,5	+8	+5
Лазанье по канату	техника					
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками	техника					
Скользкий, ступающий шаг, спуски с горы	техника					
Кувырок вперед, кувырок назад	техника					
Стойка на лопатках	техника					
Равновесие на (правой) левой ноге на 8 счетов	техника					
Акробатическое упражнение	техника					

Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении	техника					
Передачи б/б мяча в стенку	техника					
Передвижение ступающим шагом	техника					
Передвижение скользящим шагом	техника					
Спуск со склона в низкой стойке	техника					
Подъем на склон ступающим шагом	техника					
Прохождение дистанции 1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5.5	5.7	6.4	5.6	5.8	6.5
Бег 60 м	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Челночный бег 3x10 м	8.0	8.2	8.4	8.4	8.6	8.8
Бег 1000 м	4.50	5.00	5.10	5.30	5.40	5.50
6-и минутный бег (м)	1050	900	850	950	750	650
Прыжок с места (см)	160	150	125	150	130	115
Прыжок с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту (см)	100	90	80	95	90	80
Метание мяча (м)	27	22	18	17	15	12
Подтягиванье в висе (раз)	5	3	2			
Подтягиванье в висе лежа (раз)				14	9	5
Метание в цель (кол-во попаданий из 5с м)	4	3	2	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре	13	11	7	9	7	5
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	80	70	50	90	80	60

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	19	17	15	17	15	13
Наклон в перед из седа на полу ноги врозь (см)	+10	+5	+3	+14	+9	+6
Лазанье по канату	техника					
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	техника					
Подъем в гору «лесенкой»	техника					
Кувырок вперед, кувырок назад	техника					
Стойка на лопатках	техника					
«мост»	техника					
Равновесие на (правой) левой ноге на 8 счетов	техника					
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении	техника					
Передачи б/б мяча в стенку	техника					
Прохождение дистанции 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190543

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 18.10.2023 по 17.10.2024