

МБОУ «Херсоновская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано» Руководитель РМО _____ Протокол № _____ августа 2016 года	«Утверждаю» Директор _____ Приказ № _____ от _____ августа 2016 года
--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 класс

Шакировой Минслу Мергалиевны
учителя начальных классов

Предмет
Класс
МО
Уровень обучения
Учебный год

физическая культура
1-4
физическая культура
базовый
2016-2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.09 г. № 373, примерной основной образовательной программой начального общего образования, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (учитывая изменения от 26.11.2010г. приказ №1241; от 22.09.2011г. приказ №2375; от 18.12.2012г. приказ №1060; от 29.12.2014г. приказ №1643) с учетом программы по физической культуре автора В.И. Ляха, (1-4 класс М. «Просвещение», 2011).

Цели и задачи учебного предмета, место учебного предмета

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа

В учебном плане МБОУ «Херсоновская ООШ» на 2015-2016 учебный год на освоение данного предмета физической культуры в 1 классе отводится 99 часа из расчета три часа в неделю; во 2-4 классе – 102 часа из расчета три часа в неделю.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				В том числе		
		1кл	2кл	3кл	4кл	Уроки	Л/р, Твор./р, П/р Экскурсии и т.п.	Контрольные работы
1.	Базовая часть	78ч.	78ч.	78ч.	78ч.			
1.1	Основы знаний о физической культуре.							
1.2	Легкая атлетика	12ч.	12ч.	12ч.	12ч.			
1.3	Подвижные игры	15ч.	15ч.	15ч.	15ч.			
1.3.1	На основе баскетбола	6ч.	6ч.	6ч.	6ч.			
1.3.2	На основе футбола	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.			
1.4	Лыжная подготовка	20ч.	20ч.	20ч.	20ч.			
1.5	Гимнастика	21ч.	21ч.	21ч.	21ч.			
2.	Вариативная часть	21ч	24ч	24ч	24ч			
2.1	Связанная с региональными особенностями:	12ч	12ч	12ч	12ч			
2.2	Подвижные игры на основе баскетбола.	12ч.	12ч.	12ч.	12ч.			
3.	По выбору учителя:	9ч.	12ч.	12ч.	12ч.			
3.1	Подвижные игры на основе баскетбола.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.			
3.2	Легкая атлетика	7ч.	10ч.	10ч.	10ч.			
Итого:		99ч.	102ч	102ч	102ч			

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения . Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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)

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч.). 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 вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы

препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (22-25 ч.). 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (21 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение

Подвижные и спортивные игры(35ч.). 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:

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через

препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале 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 3-8 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

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

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Приложение «Оценочные материалы»

Контроль уровня достижений учащихся Критерии оценивания различных видов работ:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки:

Оценка за четверть выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+

		д	+	+	+
12	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
		д	12	10	8
		д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

+ - без учёта

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650

3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Содержание темы	Дата	
			план	факт
1	Теоретические сведения по физкультурно – оздоровительной деятельности Легкая атлетика. Ходьба и бег.	История развития физической культуры и первых соревнований, инструктаж по Т.Б. Ходьба на носках, пятках, обычный бег и с ускорением.		
2	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Игра «Вызов номеров».		
3	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».		
4	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Круговая эстафета . Игра «Вызов номеров».		
5	Освоение навыков прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед , с поворотом на 180. Прыжок в длину с места		
6	Освоение навыков прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед с поворотом на 180. Прыжок в длину с места.		
7	Освоение навыков прыжков.	Прыжок в длину с места, развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Освоение навыков прыжков.	Прыжок в длину с места – зачет, развитие скоростно-силовых качеств.		
9	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя. Направление метания.		
10	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча		
11	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча		
12	Овладение навыками метания малого мяча	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча		

13	Подвижные игры. Изучение правил игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ. Знать правила игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты		
14	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Знать правила игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
15	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Знать игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
16	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Выполнение ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
17	Закрепление и совершенствование	Выполнение ОРУ. Знать игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		

	навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.			
18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
20	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
21	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие	ОРУ в движении. Знать игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».		

	скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве			
22	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».		
23	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		
24	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		
25	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		
26	Закрепление и совершенствование	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», « Точный расчёт».		

	метаний на дальность и точность			
27	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,« Точный расчёт».		
28	Гимнастика. Акробатические упражнения	Знать инструктаж по Т.Б. Выполнение основной стойки, построение в колонну, шеренгу.		
29	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
30	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
31	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд.Знать правила игры «Пройти бесшумно».		
32	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд. Знать правила игры «Пройти бесшумно».		
33	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей.		
34	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей.		
35	Строевые упражнения, перестроения.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»		
36	Строевые упражнения, перестроения.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»		
37	Строевые	Размыкание на вытянутые в сторону руки, ходьба по гимнастической скамейке.		

	упражнения, перестроения.			
38	Строевые упражнения, перестроения.	Размыкание на вытянутые в сторону руки, ходьба по гимнастической скамейке.		
39	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».		
40	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».		
41	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Повороты на месте, ОРУ с предметами, игра «Змейка».		
42	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Повороты на месте, ОРУ с предметами, игра «Змейка».		
43	Опорный прыжок, лазанье	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.		
44	Опорный прыжок, лазанье	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.		
45	Опорный прыжок, лазанье	ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.		
46	Опорный прыжок, лазанье	Лазанье по гимнастической стенке и канату, игра «Ниточка и иголочка»		
47	Опорный прыжок, лазанье	ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.		
48	Опорный прыжок, лазанье	ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.		
49	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.	Инструктаж по Т.Б. Уметь переносить и надевать лыжи.		
50	Освоение техники лыжных ходов	техника ступающего шага без палок.		

51	Освоение техники лыжных ходов	техника ступающего шага без палок.		
52	Освоение техники лыжных ходов	техника ступающего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км		
53	Освоение техники лыжных ходов	техника выполнения ступающего шага без палок		
54	Освоение техники лыжных ходов	техника выполнения ступающего шага без палок.		
55	Освоение техники лыжных ходов	Техника скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км		
56	Освоение техники лыжных ходов	Техника скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км		
57	Освоение техники лыжных ходов	Техника скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км		
58	Освоение техники лыжных ходов	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км		
59	Техника поворотов переступанием.	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км		
60	Техника поворотов переступанием	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км		
61	Техника поворотов переступанием	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км		
62	Подъёмы и спуски	Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1км		
63	Подъёмы и спуски	Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1км		
64	Подъёмы и спуски	Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1км		
65	Подъёмы и спуски	Подъёмы и спуски с небольших склонов.. Прохождение дистанции 1.5км		
66	Техника совершенствования лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 1.5 км. Эстафеты.		
67	Техника совершенствования лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 1.5 км. Эстафеты.		
68	Техника совершенствования	Прохождение дистанции до 1.5 км. Эстафеты.		

	лыжных ходов.			
69	Теоретические сведения по физической культуре. Подвижные игры на основе баскетбола. Овладение умениями в ловли и передачи мяча	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Инструктаж по Т.Б Ловля и передача мяча на месте, ОРУ. Знать правила игры – «Мяч водящему»		
70	Овладение умениями в ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча на месте, ОРУ. Знать правила игры – «Мяч водящему»		
71	Овладение умениями в ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»		
72	Овладение умениями в ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»		
73	Овладение умениями в ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»		
74	Овладение умениями в бросках	Бросок мяча на месте в цель . Развитие координационных способностей.Игра «Попади в обруч».		
75	Овладение умениями в бросках	Бросок мяча на месте в цель . Развитие координационных способностей.Игра «Попади в обруч».		
76	Овладение умениями в бросках	Бросок мяча на месте в цель . Развитие координационных способностей.Игра «Попади в обруч».		
77	Овладение умениями в ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.		

78	Овладение умениями в ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.		
79	Овладение умениями в ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.		
80	Овладение умениями в ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.		
81	Овладение умениями в ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.		
82	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»		
83	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»		
84	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»		
85	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»		
86	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»		
87	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»		
88	Теоретические сведения по физической культуре Легкая атлетика. Ходьба и бег	Инструктаж по технике безопасности. Уметь сочетать различные виды ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны»		

89	Ходьба и бег	Различные виды ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны»		
90	Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.		
91	Прыжки.	Прыжок в длину с места , развитие скоростно-силовых качеств.		
92	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя. Направление метания.Знать правила подвижной игры «К своим флажкам».		
93	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.		
94	Подвижные игры на основе футбола. Овладение умениями в перемещении, остановках, стойках и поворотах	Инструктаж по ТБ Перемещение, остановки ,повороты и стойки . Игра « десять передач»		
95	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.		
96	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.		
97	Овладение умениями ведения и ударов мяча	Ведение мяча, удар мяча в цель. Эстафеты		
98 - 99	Теоретические сведения по	Самоконтроль за уровнем физической подготовки.		

	физической культуре.			
--	-------------------------	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ урок а	Тема урока, основное содержание работы		Реализуемое содержание образования согласно ФГОС НОО	Формируемые		Характеристика деятельности учащихся и ,личностные результаты	Оборудование	Дата
				Понятия	УУД			
1.	Теоретические сведения по физкультурно – оздоровительной деятельности Легкая атлетика. Ходьба и бег.	История развития физической культуры и первых соревнований, инструктаж по Т.Б. Ходьба на носках, пятках, обычный бег и с ускорением.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Легкая атлетика, ходьба, бег, скорость, ускорение	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки. Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	свисток , секунд омер	
2.	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.		Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток , секунд омер	

					деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.			
3.	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.		Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Форм ирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток , секунд омер	
4.	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Круговая эстафета . Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: ускорение из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей Формирование внутренней позиции	свисток , секунд омер	

					ориентиры действия в уроке	обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		
5.	Освоение навыков прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед , с поворотом на 180. Прыжок в длину с места	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.	прыжки	Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток , рулетка	
6.	Освоение навыков прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед с поворотом на 180. Прыжок в длину с места.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу		
5	7. Освоение навыков прыжков.	Прыжок в длину с места, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Применяют прыжковых упражнения для развития координационных, скоростных способностей Формирование интереса к игровой	свисток , рулетка	

	Освоение навыков прыжков.					и соревновательной деятельности		
8.		Прыжок в длину с места – зачет, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток , рулетка	
9.	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя. Направление метания.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в максимальном темпе.	метание	Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки .Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток , малый мяч	

10	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток , малый мяч	
11	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами..		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток , малый мяч	
10	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Применяют упражнения в метание малого мяча для развития координационных, скоростных способностей Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной	свисток , малый мяч	

						деятельности		
13	Подвижные игры. Изучение правил игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ. Знать правила игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	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 игры	Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
14	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Знать правила игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство. Формирование начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе; первоначального представления о знании и незнании	свисток	
15	Закрепление и совершенствование	Выполнение ОРУ. Знать игры «К своим флажкам», «Два	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		Личностные УУД положительное отношение к	Описывают технику игровых действий и	свисток	

	е навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	мороза». Эстафеты.	Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		занятиям физической культурой , представление о причинах успеха в игровой деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности; этические чувства (стыда, вины, совести) на основании анализа простых ситуаций	приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Ориентация на понимание причин успеха в учебе, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости		
16	Закрепление и совершенствовани е навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативны е УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
17	Закрепление и совершенствова	Выполнение ОРУ. Знать игры «Пятнашки», «Два	Игровые задания с использованием упражнений		Познавательные УУД	Взаимодействуют со сверстниками в	свисток	

	ние навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	мороза». Эстафеты.	на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		проводить сравнение различных подвижных игр	процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу		
6	18 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
	19 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
	20 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых	ОРУ в движении. Знать игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Знание основных моральных	свисток	

	способностей, ориентирование в пространстве					норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание		
21	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
22	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении. Знать игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
23	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на		Познавательные УУД проводить сравнение различных	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	свисток	

	способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.		спортивных площадках и в спортивных залах).		подвижных игр	Формирование интереса к новому учебному материалу		
24	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
25	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
26	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», « Точный расчёт».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному	свисток	

						материалу		
27	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	ОРУ в движении. Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
28	Гимнастика. Акробатические упражнения	Знать инструктаж по Т.Б. Выполнение основной стойки, построение в колонну, шеренгу.	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.	Осн. Стойка, колонна, шеренга	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Осваивают комплексы упражнений Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	Гимнастические маты	

29	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения: упоры, седы ,упражнения в группировке.	Группировка, перекат	Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Гимнастические маты	
30	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения: упоры, седы ,упражнения в группировке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику акробатических упражнений. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»	Гимнастические маты	
31	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд.Знать правила игры «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения: упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Познавательные УУД проводить сравнение различных видов акробатических упражнений	Формирование интереса к новому учебному материалу	Гимнастические маты	
32	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд. Знать правила игры «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения: упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Познавательные УУД проводить сравнение различных видов	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	Гимнастические маты	

				акробатических упражнений.	Формирование интереса к новому учебному материалу.		
33	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей.	Акробатические упражнения: упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках	Координационные способности	Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Гимнастические маты
34	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей.	Акробатические упражнения: упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание противоречивых конфликтных ситуаций правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Гимнастические маты
35	Строевые упражнения, перестроения.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и	Точно выполняют строевые приёмы. Формирование интереса к новому учебному	свиток

					классификацию различных видов строевых упражнений	материалу		
36	Строевые упражнения, перестроения.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Точно выполняют строевые приёмы. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
37	Строевые упражнения, перестроения.	Размыкание на вытянутые в сторону руки, ходьба по гимнастической скамейке.	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейки. Соблюдают правила безопасности. Формирование интереса к новому учебному материалу	Свиток, скамейк а гимнастическая	
38								

	Строевые упражнения, перестроения.	Размыкание на вытянутые в сторону руки, ходьба по гимнастической скамейке.	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений.	Точно выполняют строевые приёмы. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейки. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
39	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	скамейк а гимнастическая Свиток	
40	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	Свиток, скамейк а гимнастическая	

41	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Повороты на месте, ОРУ с предметами, игра «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
42		Повороты на месте, ОРУ с предметами, игра «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации	«змейка»	Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
43	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию	Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании, осваивают её. Формирование интереса к новому учебному материалу	Козел, гимнастическая стенка	
44	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке	Преодоление полосы препятствий с элементами		Познавательные	Описывают технику	Козел, гимнаст	

		в упоре присев и стоя на коленях.	лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	упражнений в лазаньи и перелезании, осваивают её. Формирование интереса к новому учебному материалу	ическая стенка	
45	Опорный прыжок, лазанье.	ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Козел, гимнастическая стенка	
46	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке и канату, игра «Ниточка и иголочка»	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании, осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»	Козел, гимнастическая стенка	
47	Опорный прыжок, лазанье.	ОРУ в движении, перелезание через коня,	Преодоление полосы препятствий с элементами		Регулятивные УУД	Описывают	Козел, гимнаст	

		развитие силовых способностей.	лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	технику опорных прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	ическая стенка	
48	Опорный прыжок, лазанье.	ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Козел, гимнастическая стенка	
49	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.	Инструктаж по Т.Б. Уметь переносить и надевать лыжи.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	Обморожение.	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Описывают технику передвижений на лыжах. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток	

50	Освоение техники лыжных ходов.	техника ступающего шага без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Описывают технику передвижений на лыжах. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
51	Освоение техники лыжных ходов.	техника ступающего шага без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Осваивают её под руководством учителя. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки	
52	Освоение техники лыжных ходов.	техника ступающего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки	

53	Освоение техники лыжных ходов.	техника выполнения ступающего шага без палок	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
54	Освоение техники лыжных ходов.	техника выполнения ступающего шага без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
55	Освоение техники лыжных ходов.	Техника скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
56	Освоение техники лыжных ходов.	Техника скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

			скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		различных видов упражнений на лыжах			
57	Освоение техники лыжных ходов.	Техника скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
58	Освоение техники лыжных ходов.	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
59	Техника поворотов переступанием.	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

					ориентиры действия в уроке			
60	Техника поворотов переступанием.	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжны е палки,б отинки, свисток .	
61	Техника поворотов переступанием.	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1км	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Варьируют способы передвижения на лыжах. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжны е палки,б отинки, свисток .	
	Подъёмы и спуски.							
62		Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1км	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Секун- домер, свисток ..	

63	Подъёмы и спуски.	Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1км	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Секундомер, свисток.	
64	Подъёмы и спуски.	Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1км	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Секундомер, свисток.	
65	Подъёмы и спуски.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.. Прохождение дистанции 1.5км	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому	Секундомер, свисток.	

			режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождении тренировочных дистанций.		упражнений	труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям		
66	Техника совершенствования лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 1.5 км. Эстафеты.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождении тренировочных дистанций.	дистанция	Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Секундомер, свисток.	
67	Техника совершенствования лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 1.5 км. Эстафеты.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождении тренировочных дистанций.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Секундомер, свисток.	
68	Техника совершенствования лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 1.5 км.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в		Познавательные	формирование установки на	Секундомер,	

	я лыжных ходов.	Эстафеты.	режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений	безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	свисток .	
69	Теоретические сведения по физической культуре. Подвижные игры на основе баскетбола. Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Инструктаж по Т.Б Ловля и передача мяча на месте, ОРУ. Знать правила игры – «Мяч водящему»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Секундомер, свисток.	
70	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте, ОРУ. Знать правила игры – «Мяч водящему»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к	Мяч баскетбольный, свисток	

	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.					новому учебному материалу		
71	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
72	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
73		Ловля и передача мяча на месте и в движении,	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на		Регулятивные УУД	Описывают технику игровых	Мяч, свисток	

	Овладение умениями в бросках.	ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»	материале баскетбол.		понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу		
74		Бросок мяча на месте. Развитие координационных способностей. Игра «Мяч в корзину».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
75	Овладение умениями в бросках.	Бросок мяча на месте в цель . Развитие координационных способностей. Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
76	Овладение	Бросок мяча на месте в	Специальные передвижения		Познавательные	Взаимодействуют	Мяч,	

	умениями в бросках.	цель . Развитие координационных способностей.Игра «Попади в обруч».	без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
77	Овладение умениями в бросках.	Бросок мяча на месте в цель . Развитие координационных способностей.Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
78	Овладение умениями в ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
79	Овладение умениями в ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

					упражнений с мячами			
80	Овладение умениями в ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
81	Овладение умениями в ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
82	Овладение умениями в ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
83	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом.	Развитие координационных способностей. Игра «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

					различных видов упражнений с мячами			
84	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом.	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта	Мяч, свисток	
85	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом.	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Мяч, свисток	
86	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом.	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению	Мяч, свисток	

						конфликта.		
87	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом.	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
88	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом.	Развитие координационных способностей. Игра « У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
89	Теоретические сведения по физической культуре Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Инструктаж по технике безопасности. Уметь сочетать различные виды ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробы и вороны»	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,		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют	Секундомер, свисток	

			физкультминутки). Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.			ошибки Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни .Формирование значения правильной осанки		
90	Ходьба и бег.	Различные виды ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	Секундомер,с вис-ток	
91	Ходьба и бег.	Различные виды ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений;	Секундомер,с вис-ток	

					выделенные учителем ориентиры действия в уроке	осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу		
92	Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	Свис-ток,	
93	Прыжки.	Прыжок в длину с места , развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	Свис-ток,	
94	Прыжки.	Прыжок в длину с места , развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Формирование	Свис-ток,	

			длину.		различных видов прыжковых упражнений	интереса к игровой и соревновательной деятельности		
95	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя. Направление метания. Знать правила подвижной игры «К своим флажкам».	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в максимальном темпе.		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток, малый мяч	
96	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в максимальном темпе.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, малый мяч	
97	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции	Демонстрируют вариативное выполнение метательных	Свисток, малый мяч	

			максимальном темпе.		учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		
98	Подвижные игры на основе футбола. Овладение умениями в перемещении, остановках, стойках и поворотах	Инструктаж по ТБ Перемещение, остановки ,повороты и стойки . Игра « десять передач»	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	футбол	Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
99	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
100	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений	Свисток, футбольный мяч	

					учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	мяч	
101	Овладение умениями ведения и ударов мяча	Ведение мяча, удар мяча в цель. Эстафеты	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
102	Теоретические сведения по физической культуре.	Самоконтроль за уровнем физической подготовки.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

№ урока	Тема урока. основное содержание работы		Реализуемое содержание образования согласно ФГОС НОО	Формируемые		Характеристика деятельности учащихся и ,личностные результаты	Оборудование	Дата
				Понятия	УУД			
1. 1	Теоретические сведения по физкультурно – оздоровительной деятельности Легкая атлетика. Ходьба и бег.	История развития физической культуры и первых соревнований, инструктаж по Т.Б. Ходьба на носках, пятках, обычный бег и с ускорением.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Легкая атлетика, ходьба, бег, скорость, ускорение	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательно й деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки. Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	свисток, секундомер	
2. 2	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Старт, финиш	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, секундомер	

					в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной.			
3.	Эстафетный бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.		Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, секундомер	
4.	Эстафетный бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Встречная эстафета. Игра «Вызов	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: ускорение из разных исходных положений,		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей Формирование внутренней позиции	свисток, секундомер	

		номеров».	челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.		ориентиры действия в уроке	обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		
5. 3	Освоение навыков прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед, с поворотом на 180. Прыжок в длину с места	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.	прыжки	Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток, рулетка	
6. 4	Освоение навыков прыжков.							

		Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед с поворотом на 180. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу		
7. 5	Закрепление навыков прыжков	Прыжок в длину с места, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Применяют прыжковых упражнения для развития координационных, скоростных способностей Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	свисток, рулетка	
8. 6	Закрепление навыков прыжков							
		Прыжок в высоту с прямого разбега, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток, рулетка	
9. 7	Овладение	Метание	Метание малого	метание	Коммуникативн	Описывают	свисток, малый	

	навыками метания малого мяча.	малого мяча из положения стоя. Направление метания. Знать правила подвижной игры «К своим флажкам».	мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.		ые УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	мяч	
10. 8	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами..		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, малый мяч	
11. 9	Закрепление навыков метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная	свисток, малый мяч	

			положений и различными способами.		ориентиры действия в уроке	мотивация учебной деятельности		
12.	Закрепление навыков метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Применяют упражнения в метание малого мяча для развития координационных, скоростных способностей Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, малый мяч	
13. 11	Подвижные игры. Изучение правил игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ. Знать правила игры «Пустое место », « Белые медведи». Эстафеты	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениям и по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно	Правила игры	Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	

			важные способы передвижения человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств					
14. 12	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Знать правила игры Эстафеты.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство. Формирование начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе; первоначального представления о знании и незнании	свисток	
15. 13	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	Выполнение ОРУ. Знать игры «Пустое место », « Белые медведи». Эстафеты.	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и		Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой , представление о	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Ориентация на	свисток	

	способности к ориентированию в пространстве.		проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		причинах успеха в игровой деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности; этические чувства (стыда, вины, совести)	понимание причин успеха в учебе, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
16. 14	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Игры «Пустое место », « Белые медведи».Эстафеты	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
17. 15	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	Выполнение ОРУ. Знать игры«Пустое место », « Белые медведи». Эстафеты.	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование	свисток	

	способности к ориентированию в пространстве. Закрепление и совершенствование навыков в		координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			интереса к новому учебному материалу		
18. 16	прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве		ОРУ в движении. Знать игры «Волк во рву», «Удочка» Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры,	Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
19. 17	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование		ОРУ в движении. Знать игры «Волк во рву», «Удочка» Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу,		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	

	в пространстве			ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).					
20. 18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве		ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву», «Удочка»	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
21. 19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве		ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву»,	Игровые задания с использов		Коммуникативные УУД понимать	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	свисток	

			«Удочка»	анием упражнений на внимание, силу, ловкость и координа цию. Организа ция и проведен ия подвижн ых игр (на спортивн ых площадка х и в спортивн ых залах).		важность правил игры, контролировать свои действия в игре	совместной игровой деятельности Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание		
22. 20			ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву», «Удочка»	Игровые задания с использов анием упражнений на внимание, силу, ловкость и координа цию. Организа ция и проведен ия		Познавательн ые УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	

				подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).					
23. 21	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.		ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
24. 22	Закрепление и совершенствование метаний на		ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в	Подвижные игры разных		Познавательные УУД проводить	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	свисток	

	дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.	цель».	народов. Комплекс ы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		сравнение различных подвижных игр	совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу		
25. 23	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей. Закрепление и	ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплекс ы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	

	совершенствован ие метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцирова нию параметров движений,		подвижн ых игр (на спортивн ых площадка х и в спортивн ых залах).					
26. 24	скоростно – силовых способностей.	ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», « Точный расчёт».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организаци я и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательн ые УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
27. 25	Закрепление и совершенствован ие метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцирова нию параметров	ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,« Точный расчёт».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному	свисток	

	движений, скоростно – силовых способностей.		Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			материалу		
28. 26	Теоретические сведения по физической культуре. Гимнастика. Акробатика, строевые упражнения. Акробатика, строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. выполнение основной стойки, построение в колонну, шеренгу.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическим и упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения	Осн. Стойка, колонна, шеренга	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Осваивают комплексы упражнений Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	Гимнастические маты	

	Акробатика, строевые упражнения.		ия человека.					
29. 27	Акробатика, строевые упражнения.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения : упоры, седы ,упражнения в группировке.	Группировка, перекаты	Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Гимнастические маты	
30. 28	Акробатика, строевые упражнения.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения : упоры, седы		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и	Описывают технику акробатических упражнений. Формирование	Гимнастические маты	

			,упражнени я в группировк е.		находить способы выхода из этой ситуации	потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»		
31. 29	Акробатика, строевые упражнения.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Знать правила игры «Пройти бесшумно».	Акробатиче ские упражнения : упоры, седы ,упражнени я в группировк е, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Познавательные УУД проводить сравнение различных видов акробатических упражнений	Формирование интереса к новому учебному материалу	Гимнастические маты	
32. 30		Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Знать правила игры «Пройти бесшумно»	Акробатиче ские упражнения : упоры, седы ,упражнени я в группировк е, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Познавательные УУД проводить сравнение различных видов акробатических упражнений	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	Гимнастические маты	

33. 31		Развитие координационных способностей, игра «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения : упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках	Координационные способности	Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Гимнастические маты	
		Развитие координационных способностей, игра «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения : упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание противоречивых конфликтных ситуаций правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Гимнастические маты	
34. 32		Развитие координационных способностей, игра «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения : упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты,		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание противоречивых конфликтных ситуаций правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению	Гимнастические маты	

			кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках			конфликта.		
35. 33	Равновесие. Строевые упражнение.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»	Организаци онные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Различают строевые команды. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
36. 34	Равновесие. Строевые упражнение.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»	Организационны е команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Точно выполняют строевые приёмы. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	

37. 35	Общеразвивающие упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений. Соблюдают правила безопасности. Формирование интереса к новому учебному материалу	Свиток	
38. 36		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Точно выполняют строевые приёмы. Осваивают технику упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
39. 37	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкультур-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	скамейка гимнастическая Свиток	

40. 38	Общеразвивающ ие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкульт- минуток, занятий по профилакти ке и коррекции нарушений осанки. Развитие координаци и		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	Свиток, скамейка гимнастическая	
41. 39	Общеразвивающ ие упражнения с предметами.	Повороты на месте, ОРУ с предметами, игра «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкульт- минуток, занятий по профилакти ке и коррекции нарушений осанки. Развитие координаци и		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
42. 40		Повороты на месте,	Комплексы	«змейка»	Познавательные			

		ОРУ с предметами, игра «Змейка».	физических упражнений для утренней гимнастики, физкультур-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации		УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
43. 41	Опорный прыжок, лазанье. Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Преодоление полосы препятствия с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании, осваивают её. Формирование интереса к новому учебному материалу	Козел, гимнастическая стенка	
44. 42		Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Преодоление полосы препятствия с элементами лазания и перелезания.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании, осваивают её. Формирование интереса к новому	Козел, гимнастическая стенка	

	Опорный прыжок, лазанье.		Передвижение по гимнастической стенке.		строевых упражнений	учебному материалу		
45. 43	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Козел, гимнастическая стенка	
46. 46	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке и канату, игра «Ниточка и иголочка»	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании, осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»	Козел, гимнастическая стенка	
47. 47		ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых	Преодоление полосы		Регулятивные УУД Понимать	Описывают технику опорных	Козел, гимнастическая стенка	

		способностей.	препятств ий с элемента ми лазания и перелезан ия. Передвиж ение по гимнасти ческой стенке. Опорный прыжок: с разбега через гимнасти ческого козла.		причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;		
48. 48	Опорный прыжок, лазанье.	ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.	Преодолен ие полосы препятстви й с элемента ми лазания и перелезани я. Передвиже ние по гимнастич еской стенке. Опорный прыжок: с разбега через		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Козел, гимнастическая стенка	

			гимнастического козла.					
49. 49	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Техника лыжных ходов.	Инструктаж по Т.Б. Уметь переносить и надевать лыжи. Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	Обморожение.	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Объясняют понятия. Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	Лыжи, лыжные палки, ботинки	

50. 50	Техника лыжных ходов. Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Описывают технику передвижений на лыжах. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	
51. 51	Техника лыжных ходов. Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Осваивают её под руководством учителя. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки	

			после двух-трёх шагов.					
52. 52	Техника лыжных ходов. Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки	
53. 53	Техника лыжных ходов. Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	

			скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.					
54. 54	Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	
55. 55	Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	

			упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.					
56. 56	Техника поворотов переступанием.	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки,ботинки, свисток.	
57. 57	Техника поворотов переступанием.	Прохождение дистанции 2км.Эстафеты.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки,ботинки, свисток.	

			и, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		выделенные учителем ориентиры действия в уроке			
58. 58		Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ые палки, ботинки, свисток.	
59. 59		Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме умеренной		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу;	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	

			интенсивност и, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивност и, с ускорениями; прохождение тренировачны х дистанций.		понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке			
60. 60		Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивност и, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивност и, с ускорениями; прохождение тренировачны х дистанций.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
61. 61		Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать	Варьируют способы передвижения на лыжах. Овладение навыками адаптации к	Лыжи, лыжные палки ,ботинки, свисток.	

			умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	различным погодным условиям		
62. 62		Техника поворотов на месте переступанием.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повороты.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
63. 63		Техника поворотов в движении переступанием.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повороты.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
64. 64	Техника выполнения подъёмов и спусков.	Техника подъема «лесенкой» и «ёлочкой», спуска в высокой и низкой стойках.	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками		Познавательные УУД проводить сравнение,	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

			на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, подъёмы.		сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах			
65. 65	Техника выполнения подъёмов и спусков.	Техника выполнения подъёма и спуска	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, подъёмы.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценност	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
66. 66	Техника выполнения торможения плугом и упором	Торможение плугом и упором	Передвижени е на лыжах, торможение.	дистанция	Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценност	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
67. 67	Техника выполнения торможения	Торможение плугом и упором	Передвижени е на лыжах, торможение.		Познавательные УУД проводить сравнение,	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

	плугом и упором				сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.		
68. 68	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.	Пройти дистанцию 2.5 км без учета времени.	Развитие выносливости : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

69. 69	Теоретические сведения по физической культуре. Подвижные игры на основе баскетбола. Овладение умениями в ловли и передачи мяча. Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Инструктаж по Т.Б Ловля и передача мяча на месте, ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч баскетбольный, свисток	
70. 70	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
71. 71		Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Знать правила	Специальные передвижения без мяча,		Регулятивные УУД понимать смысл	Описывают технику игровых действий и	Мяч, свисток	

	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	игры «У кого меньше мячей»	подвижные игры на материале баскетбол.		инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу		
72. 72	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
73. 73	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

74. 74	умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
75. 75	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
76. 76	Овладение умениями броска мяча.	Бросок мяча в цель Развитие координационных способностей .Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному	Мяч, свисток	

						материалу		
77. 77	Овладение умениями броска мяча.	Бросок мяча в цель. Развитие координационных способностей. .Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
78. 78	Овладение умениями броска мяча.	Бросок мяча в цель. Развитие координационных способностей. .Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
79. 79	Овладение навыками ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
80. 80	Овладение навыками ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча,		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

			подвижные игры на материале баскетбол.		классификацию различных видов упражнений с мячами			
81. 81	Овладение навыками ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
82. 82	Овладение навыками ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
83. 83	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
84. 84		Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча	Специальные передвижения без мяча, броски мяча		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться	Вырабатывание в противоречивых конфликтных	Мяч, свисток	

	Овладение навыками владения мячом	,ведение и броски мяча	,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.		
85. 85	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Коммуникативн ые УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Мяч, свисток	
86. 86	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Коммуникативн ые УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Мяч, свисток	
87. 87		Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

	Овладение навыками владения мячом		материале баскетбол.		выделенные учителем ориентиры действия в уроке			
88. 88	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбол.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
89. 89	Теоретические сведения по физической культуре Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических		Коммуникативн ые УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни .Формирование	Секундомер, свисток	

	Ходьба и бег.		качеств; проведение оздоровитель ных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультмину тки). Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедр, прыжками и с ускорением.			значения правильной осанки		
90		Различные виды ходьбы. Бег 30 м.Эстафета.	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедр, прыжками и с ускорением.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	Секундомер, сви сток	

91	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30м.Эстафета.	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, секундомер	
92	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30м. Эстафета.	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, секундомер	
93	Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения		Познавательные УУД проводить сравнение,	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений;	свисток, рулетка	

			человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу		
94	Прыжки.	Прыжок в длину, в высоту с разбега ,развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	свисток, рулетка	
95	Прыжки.	Прыжок в высоту с разбега, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток, рулетка	

			продвижение м, в длину.					
96	Метание малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя. Направление метания. Знать правила подвижной игры «К своим флажкам».	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в максимальном темпе.		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток, малый мяч	
97	Метание малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в максимальном темпе.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, малый мяч	

98	Подвижные игры на основе футбола. Овладение умениями в перемещении, остановках, стойках и поворотах	Перемещение, остановки ,повороты и стойки . Игра « десять передач»	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям и: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	футбол	Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
99	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
100	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.	Удар по неподвижному и катящемуся		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений	Свисток, футбольный мяч	

			мячу, ведения мяча.		учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		
101	Овладение умениями ведения и ударов мяча	Ведение мяча, удар мяча в цель. Эстафеты	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
102	Теоретические сведения по физической культуре.	Самоконтроль за уровнем физической подготовки.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№ урока	Тема урока. основное содержание работы		Реализуемое содержание образования согласно ФГОС НОО	Формируемые		Характеристика деятельности учащихся и ,личностные результаты	Оборудование	Дата
				Понятия	УУД			
1. 1	Теоретические сведения по физкультурно – оздоровительной деятельности Легкая атлетика. Ходьба и бег.	История развития физической культуры и первых соревнований, инструктаж по Т.Б. Ходьба на носках, пятках, обычный бег и с ускорением.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Легкая атлетика, ходьба, бег, скорость, ускорение	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательно й деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки. Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	свисток, секундомер	
2. 2	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Старт, финиш	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой;	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, секундомер	

					представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной.			
3.	Эстафетный бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.		Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, секундомер	
4.	Эстафетный бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Встречная эстафета. Игра «Вызов номеров».	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: ускорение из		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей Формирование	свисток, секундомер	

			разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.		выделенные учителем ориентиры действия в уроке	внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		
5. 3	Освоение навыков прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед , с поворотом на 180. Прыжок в длину с места	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.	прыжки	Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток, рулетка	
6. 4	Освоение навыков прыжков.							

		Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед с поворотом на 180. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу		
7. 5	Закрепление навыков прыжков	Прыжок в длину с места, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Применяют прыжковых упражнения для развития координационных, скоростных способностей Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	свисток, рулетка	
8. 6	Закрепление навыков прыжков							
		Прыжок в высоту с прямого разбега, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательны е УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток, рулетка	
9. 7	Овладение	Метание	Метание малого	метание	Коммуникативн	Описывают	свисток, малый	

	навыками метания малого мяча.	малого мяча из положения стоя. Направление метания. Знать правила подвижной игры «К своим флажкам».	мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.		ые УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	мяч	
10. 8	Овладение навыками метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами..		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, малый мяч	
11. 9	Закрепление навыков метания малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная	свисток, малый мяч	

12.	Закрепление навыков метания малого мяча.		положений и различными способами.		ориентиры действия в уроке	мотивация учебной деятельности		
		Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Применяют упражнения в метание малого мяча для развития координационных, скоростных способностей Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, малый мяч	
13. 11	Подвижные игры. Изучение правил игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ. Знать правила игры «Пустое место », « Белые медведи». Эстафеты	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно	Правила игры	Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	

			важные способы передвижени я человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств					
14. 12	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Знать правила игры Эстафеты.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство.Формирование начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе; первоначального представления о знании и незнании	свисток	
15. 13	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	Выполнение ОРУ. Знать игры «Пустое место », « Белые медведи».Эстафеты.	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и		Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой , представление о	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Ориентация на	свисток	

	способности к ориентированию в пространстве.		проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		причинах успеха в игровой деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности; этические чувства (стыда, вины, совести)	понимание причин успеха в учебе, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
16. 14	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнение ОРУ. Игры «Пустое место », « Белые медведи».Эстафеты	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
17. 15	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	Выполнение ОРУ. Знать игры«Пустое место », « Белые медведи». Эстафеты.	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование	свисток	

	способности к ориентированию в пространстве. Закрепление и совершенствование навыков в		координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			интереса к новому учебному материалу		
18. 16	прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву», «Удочка»	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры,	Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
19. 17	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование	ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву», «Удочка»	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу,		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	

	в пространстве		ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).					
20. 18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву», «Удочка»	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Коммуникативные УУД понимать важность правил игры, контролировать свои действия в игре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание	свисток	
21. 19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве	ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву»,	Игровые задания с		Коммуникативные УУД понимать	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	свисток	

		«Удочка»	использо ванием упражнений на внимание , силу, ловкость и координа цию. Организа ция и проведен ия подвижн ых игр (на спортивн ых площадка х и в спортивн ых залах).		важность правил игры, контролировать свои действия в игре	совместной игровой деятельности Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание		
22. 20		ОРУ в движении.Знать игры «Волк во рву», «Удочка»	Игровые задания с использо ванием упражнений на внимание , силу, ловкость и координа цию. Организа		Познавательн ые УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	

			ция и проведен ия подвижн ых игр (на спортивн ых площадка х и в спортивн ых залах).					
23. 21	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.	ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	

			залах).					
24. 22	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.	ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
25. 23	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений,	ОРУ в движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Подвижные игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических		Познавательные УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	

	скоро́стно – си́ловых спо́собностей. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоро́стно – си́ловых спо́собностей.		их качеств. Организа́ция и прове́дения подви́жных игр (на спорти́вных пло́щадка́х и в спорти́вных зала́х).					
26. 24	си́ловых спо́собностей.	ОРУ в дви́жении.Зна́ть игры «Кто да́льше бро́сит», «Ме́тко в це́ль», «То́чный расче́т».	Подви́жные игры разны́х наро́дов. Комплексы упражне́ний на разви́тие физи́ческих качеств. Организа́ция и прове́дения подви́жных игр (на спорти́вных пло́щадка́х и в спорти́вных зала́х).		Познавательны́е УУД проводить сравнение различных подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток	
27. 25	Закрепление и	ОРУ в	Подвижные		Познавательные	Взаимодействуют	свисток	

	совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.	движении.Знать игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,« Точный расчёт».	игры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		УУД проводить сравнение различных подвижных игр	со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	
--	---	---	---	--	---	---	--

28. 26	Теоретические сведения по физической культуре. Гимнастика. Акробатика, строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. выполнение основной стойки, построение в колонну, шеренгу.	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.	Осн. Стойка, колонна, шеренга	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Осваивают комплексы упражнений Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	Гимнастические маты
29. 27	Акробатика, строевые упражнения.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения и: упоры, седы, упражнения в группировке.	Группировка, перекал	Регулятивные УУД Понимать причины своего успеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование потребности в	Гимнастические маты

	упражнения.					«прекрасном» и отрицания «безобразного»;		
30. 28	Акробатика, строевые упражнения.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику акробатических упражнений. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»	Гимнастические маты	
31. 29	Акробатика, строевые упражнения.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Знать правила игры «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Познавательные УУД проводить сравнение различных видов акробатических упражнений	Формирование интереса к новому учебному материалу	Гимнастические маты	

32. 30	Акробатика, строевые упражнения.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Знать правила игры «Пройти бесшумно»	Акробатические упражнения и: упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Познавательные УУД проводить сравнение различных видов акробатических упражнений	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	Гимнастические маты	
33. 31	Акробатика, строевые упражнения.	Развитие координационных способностей, игра «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения и: упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках	Координационные способности	Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Гимнастические маты	
		Развитие координационных способностей, игра «Пройти бесшумно».	Акробатические упражнения и: упоры, седы ,упражнения в группировке, перекаты,		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание противоречивых конфликтных ситуаций правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному	Гимнастические маты	

			кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках			преодолению конфликта.		
34. 32		Развитие координационных способностей, игра «Пройти бесшумно».	Акробатиче ские упражнени и: упоры, седы ,упражнени я в группировк е, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках		Коммуникативн ые УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному у и равноправному преодолению конфликта.	Гимнастические маты	
35. 33	Равновесие. Строевые упражнение.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»	Организаци онные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнени е строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Различают строевые команды. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
36. 34	Равновесие. Строевые упражнение.	Перестроение по звеньям, выполнение команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!»	Организационны е команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне;		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию	Точно выполняют строевые приёмы. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	

			выполнение строевых команд.		различных видов строевых упражнений		
37. 35	Общеразвивающие упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений. Соблюдают правила безопасности. Формирование интереса к новому учебному материалу	Свиток
38. 36							
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Организационные команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Точно выполняют строевые приёмы. Осваивают технику упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток
39. 37	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкульт-минуток, занятий по профилактике		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому	скамейка гимнастическая Свиток

	Общеразвивающие упражнения с предметами.		и коррекции нарушений осанки. Развитие координации		упражнений	учебному материалу		
40. 38	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОРУ с предметами, ходьба по скамейке на носках . Знать правила игры «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкультур-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	Свиток, скамейка гимнастическая	
41. 39	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Повороты на месте, ОРУ с предметами, игра «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики , физкультур-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	

			Развитие координации					
42. 40		Повороты на месте, ОРУ с предметами, игра «Змейка».	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультурных минут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации	«змейка»	Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Формирование интереса к новому учебному материалу	свиток	
43. 41	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастиче		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании, осваивают её Формирование интереса к новому учебному материалу	Козел, гимнастическая стенка	

	Опорный прыжок, лазанье.		ской стенке.					
44. 42	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов строевых упражнений	Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании, осваивают её. Формирование интереса к новому учебному материалу	Козел, гимнастическая стенка	
45. 43	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Козел, гимнастическая стенка	
46. 46	Опорный прыжок, лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке и канату, игра «Ниточка и иголочка»	Преодоление полосы препятствий с элемента		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и	Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании,	Козел, гимнастическая стенка	

			ми лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке.		находить способы выхода из этой ситуации	осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»		
47. 47		ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		Регулятивные УУД Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;	Козел, гимнастическая стенка	
48. 48	Опорный прыжок, лазанье.	ОРУ в движении, перелезание через коня, развитие силовых способностей.	Преодоление полосы препятствий с		Регулятивные УУД Понимать причины своего	Описывают технику опорных прыжков и	Козел, гимнастическая стенка	

			элементам и лазания и перелезания. Передвижение по гимнастической стенке. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации	осваивают её. Формирование потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;		
49. 49	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.	Инструктаж по Т.Б. Уметь переносить и надевать лыжи. Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменени	Обморожение.	Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической культурой; представление о причинах успеха в игровой и соревновательной деятельности; первоначальная ориентация на оценку результатов собственной деятельности.	Объясняют понятия. Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни	Лыжи, лыжные палки, ботинки	

	Техника лыжных ходов.		ем поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.					
50. 50	Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольже		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Описывают технику передвижений на лыжах. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	
	Техника лыжных ходов.							
	Техника лыжных ходов.							

	Техника лыжных ходов.		ние на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.					
51. 51	Техника лыжных ходов. Техника лыжных ходов. Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развити е координ ации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движени и); комплек сы общераз вивающ их упражне ний с изменен ием поз тела, стоя на лыжах; скольже ние на правой (левой) ноге		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Осваивают её под руководством учителя. Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки	

			после двух- трёх шагов.					
52. 52	Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развити е координ ации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движени и); комплек сы общераз вивающ их упражне ний с изменен ием поз тела, стоя на лыжах; скольже ние на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки	
	Техника лыжных ходов.							
	Техника лыжных ходов.							

53. 53	Техника лыжных ходов. Техника поворотов переступанием. Техника поворотов переступанием.	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Развити е координ ации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движени и); комплек сы общераз вивающ их упражне ний с изменен ием поз тела, стоя на лыжах; скольже ние на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	
54. 54		Техника попеременного двухшажного хода с палками.	Развити е координ ации:		Познавательные УУД проводить	Овладение навыками адаптации к различным	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	

			перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движени и); комплек сы общераз вивающ их упражне ний с изменен ием поз тела, стоя на лыжах; скольже ние на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов.		сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	погодным условиям		
55. 55		Техника попеременного двухшажного хода с палками.	Развити е координ ации: перенос тяжести тела с лыжи на		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.	

			лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		упражнений на лыжах			
56. 56		Техника попеременного двухшажного хода с палками.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении)		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

			и); комплекс общераз вивающ их упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов.				
57. 57		Прохождение дистанции 2км.Эстафеты.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки,ботинки, свисток.

			прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.				
58. 58		Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с проходом отрезков большой интенсивности, с		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ые палки, ботинки, свисток.

			ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.				
59. 59		Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыж-ные палки, ботинки, свисток.

		ий.					
60. 60	Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развити е выноси лости: передви жение на лыжах в режиме умеренн ой интенси вности, в чередов ании с прохожд ением отрезков большой интенси вности, с ускорен иями; прохожд ение трениро вачных дистанц ий.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
61. 61	Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	Развити е выноси лости: передви		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и	Варьируют способы передвижения на лыжах. Овладение навыками	Лыжи, лыжные палки ,ботинки, свисток.	

			жение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	адаптации к различным погодным условиям		
62. 62		Техника поворотов на месте переступанием.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

			вности, поворот ы.					
63. 63		Техника поворотов в движении переступанием.	Развити е выноси вости: передви жение на лыжах в режиме умеренн ой интенси вности, поворот ы.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки ,ботинки, свисток.	
64. 64	Техника выполнения подъёмов и спусков. Техника выполнения подъёмов и спусков.	Техника подъема «лесенкой» и «ёлочкой», спуска в высокой и низкой стойках.	Развити е координ ации: спуск с горы с изменяю щимися стойкам и на лыжах; подбира ние предмет ов во время спуска в низкой стойке,		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	Овладение навыками адаптации к различным погодным условиям	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

			подъём ы.					
65. 65		Техника выполнения подъема и спуска	Развити е координ ации: спуск с горы с изменяю щимися стойкам и на лыжах; подбира ние предмет ов во время спуска в низкой стойке, подъём ы.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценност	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
66. 66	Техника выполнения торможения плугом и упором	Торможение плугом и упором	Передви жение на лыжах, торможе ние.	дистанция	Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценност	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

67. 67	Техника выполнения торможения плугом и упором	Торможение плугом и упором	Передвижение на лыжах, торможение.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	
68. 68	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.	Пройти дистанцию 2.5 км без учета времени.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков большой интенсивности, с ускорен		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений на лыжах	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Лыжи, лыжные палки, ботинки, свисток.	

			иями; прохожд ение трениро вачных дистанц ий.					
69. 69	Теоретические сведения по физической культуре. Подвижные игры на основе баскетбола. Овладение умениями в ловли и передачи мяча. Овладение умениями в ловли и передачи мяча. Овладение	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Инструктаж по Т.Б Ловля и передача мяча на месте, ОРУ. Знать правила игры – «У кого меньше мячей»	Измерен ие длины и массы тела, показате лей осанки и физичес ких качеств. Измерен ие частоты сердечн ых сокраще ний во время выполне ния физичес ких упражне ний. Специал ьные передви жения без мяча,		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч баскетбольный, свисток	

70. 70	умениями в ловли и передачи мяча.		подвижные игры на материале баскетбола.				
	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток
71. 71	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток

72. 72	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
73. 73		Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
74. 74		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

			баскетбол.					
75. 75	Овладение умениями в ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ОРУ. Знать правила игры «У кого меньше мячей»	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки. Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
76. 76	Овладение умениями броска мяча.	Бросок мяча в цель Развитие координационных способностей .Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

	Овладение умениями броска мяча.		ые игры на материале баскетбола.					
77. 77	Овладение умениями броска мяча.	Бросок мяча в цель. Развитие координационных способностей. .Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
78. 78		Бросок мяча в цель. Развитие координационных способностей. .Игра «Попади в обруч».	Специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбо		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

			л.					
79. 79	Овладение навыками ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
80. 80	Овладение навыками ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
81. 81	Овладение навыками ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча,		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

	Овладение навыками владения мячом		ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		классификацию различных видов упражнений с мячами			
82. 82	Овладение навыками владения мячом	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
83. 83	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов упражнений с мячами	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

			баскетбол.					
84. 84	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Мяч, свисток	
85. 85	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специальные передвижения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Вырабатывание в противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.	Мяч, свисток	
86. 86		Комбинация из	Специал		Коммуникативн	Вырабатывание в	Мяч, свисток	

		разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	ьные передви жения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижн ые игры на материа ле баскетбо л.		ые УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	противоречивых конфликтных ситуациях правил поведения, способствующих ненасильственному и равноправному преодолению конфликта.		
87. 87		Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специал ьные передви жения без мяча, броски мяча ,ведения мяча, подвижн ые игры на материа ле баскетбо л.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	
88. 88	Овладение навыками владения мячом	Комбинация из разученных элементов: ловля и передача мяча ,ведение и броски мяча	Специал ьные передви жения		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции	Формирование интереса к новому учебному материалу	Мяч, свисток	

			без мяча, броски мяча, ведения мяча, подвижные игры на материале баскетбола.		учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке			
89. 89	Теоретические сведения по физической культуре Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование понимания значения физической культуры и здорового образа жизни .Формирование значения правильной осанки	Секундомер, свисток	
	Ходьба и бег.							

			развити я основны х физичес ких качеств; проведе ние оздоров ительны х занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкуль тминутк и). Ходьба и бег как жизненн о важные способы передви жения человек а. Беговые упражне ния: с высоким поднима				
--	--	--	--	--	--	--	--

			нием бедр, прыжка ми и с ускорен ием.					
90		Различные виды ходьбы. Бег 30 м.Эстафета.	Ходьба и бег как жизненн о важные способы передви жения человек а. Беговые упражне ния: с высоким поднима нием бедр, прыжка ми и с ускорен ием.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	Секундомер,сви сток	
91	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30м.Эстафета.	Ходьба и бег как жизненн о важные способы передви		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать	Усваивают основные понятия и термины в беге; описывают технику выполнения ходьбы; беговых упражнений; осваивают её	свисток, секундомер	

			жения человек а. Беговые упражне ния: с высоким поднима нием бедр а, прыжка ми и с ускорен ием.		выделенные учителем ориентиры действия в уроке	самостоятельно; устраняют ошибки Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		
92	Ходьба и бег.	Ходьба под счет , обычный бег, бег с ускорением, бег 30м. Эстафета.	Ходьба и бег как жизненн о важные способы передви жения человек а. Беговые упражне ния: с высоким поднима нием бедр а, прыжка ми и с ускорен ием.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, секундомер	

93	Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток, рулетка	
94	Прыжки.	Прыжок в длину, в высоту с разбега ,развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	свисток, рулетка	

			одной ноге и на двух ногах на месте и с продвиж ением, в длину.					
95	Прыжки.	Прыжок в высоту с разбега, развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Формирование интереса к новому учебному материалу	свисток, рулетка	
96	Метание малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя. Направление	Метание малого мяча в		Коммуникативные УУД понимать	Описывают технику метания малого мяча	свисток, малый мяч	

		метания.Знать правила подвижной игры «К своим флажкам».	вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в максимальном темпе.		важность правил игры, контролировать свои действия в игре	разными способами, осваивают её самостоятельно; устраняют ошибки Знание основных моральных норм поведения, эмпатия – понимание чувств других, сопереживание		
97	Метание малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Передача набивного мяча в максимальном темпе.		РРегулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	свисток, малый мяч	

98	Подвижные игры на основе футбола. Овладение умениями в перемещении, остановках, стойках и поворотах	Перемещение, остановки ,повороты и стойки . Игра « десять передач»	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	футбол	РРегулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
99	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, футбольный мяч	

100	Овладение умениями в передачи и ведения мяча.	Передача мяча внутренней стороной стопы и ведение мяча.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Регулятивные УУД понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; понимать выделенные учителем ориентиры действия в уроке	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
101	Овладение умениями ведения и ударов мяча	Ведение мяча, удар мяча в цель. Эстафеты	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведения мяча.		Познавательные УУД проводить сравнение, сериацию и классификацию различных видов прыжковых упражнений	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Формирование интереса к игровой и соревновательной деятельности	Свисток, футбольный мяч	
102	Теоретические сведения по физической культуре.	Самоконтроль за уровнем физической подготовки.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения		Коммуникативные УУД слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения Личностные УУД положительное отношение к занятиям физической	Формирование внутренней позиции обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности		

			ния физичес ких упражне ний.		культурой			
--	--	--	--	--	-----------	--	--	--