

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Нестеровская основная общеобразовательная школа»



Утверждаю директор школы:
Азнабаев Р.М

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ФГОС нового поколения) УМК «Перспектива»
по «Физическая культура»
для 1-4 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. Составлена на основе пособия для учителей общеобразовательных организаций: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013 г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. В 1-4 классах уделять больше внимания на следующие элементы программы:

- Технику метания мяча в цель и в даль
- Технику выполнения отталкивания в прыжках в длину с разбега, в прыжках в длину с места
- Подтягивания в висе (м) и в висе лёжа (д) и сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания)
- На развитие гибкости
- Ведение и передача мяча в движении, выполнение бросков в щит и кольцо
- Умение взаимодействовать между игроками при выполнении игровых упражнений
- На координацию и ловкость движений при выполнении физических и игровых упражнений
- На знание терминологии упражнений и названий подвижных игр, умение организовать игру.
- На знание правил игр, эстафет.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

1. На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движений;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;

4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
5. Выработку представлений об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебно-методические средства обучения для учителя:

1. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

Дополнительные учебно-методические средства обучения для учителя:

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс под редакцией А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2013
2. Академический школьный учебник «Физическая культура 2 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

Учебно-методические средства обучения для учеников:

1. Учебник для общеобразовательных организаций автора А.П.Матвеева: Физическая культура. 3-4 класс.

Общая характеристика предмета.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

Учащиеся должны знать:

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
- О способах и особенностях движений, передвижений
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры

Учащиеся должны:

- Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
- Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
- Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
- Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
- Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
- Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
- Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
- Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

В результате обучения учащиеся начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Учащиеся освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику

нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации. Учащиеся будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел «Знания о физической культуре»

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью,

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получат возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре' с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Учащиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации,
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

Система оценки достижения планируемых результатов.

Итоговая оценка учащихся начальной школы по физической культуре проводится в соответствии с планируемыми результатами, представленными в блоке «Выпускник научится, по всем разделам курса: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». При итоговой оценке достижения планируемых результатов все содержательные блоки учитываются в равной мере.

Достижение планируемых результатов оценивается с помощью учебных заданий базового и повышенного уровней сложности. Успешное выполнение заданий *базового уровня* свидетельствует о способности учащихся применять освоенные знания, умения и навыки для самостоятельной организации занятий физической культурой, активно участвовать в подвижных и спортивных играх, поддерживать нормальный режим дня, способствующий сохранению и укреплению здоровья; следить с помощью простейших измерительных процедур за

динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности. Эти способности целенаправленно формируются и отрабатываются в ходе учебного процесса со всеми учащимися.

Успешное выполнение всей совокупности заданий базового уровня свидетельствует о физической и двигательной подготовленности учащихся.

Достижение *повышенного уровня* освоения формируемых действий с изучаемым учебным материалом позволяет судить о проявлении особых индивидуальных интересов к занятиям физической культурой, о развитии у учащихся творчества, инициативы и самостоятельности. При этом по результатам физической и технической подготовленности, продемонстрированной учащимися на этом уровне, можно в определённой степени судить о их врождённой предрасположенности к углублённым занятиям спортом, степени одарённости в одном из его видов.

Оценка формируется на протяжении всего периода обучения в начальной школе на уроках, в сфере внешкольной и досуговой деятельности, при оценке домашней работы и т. д. Отметим, что участие учащихся в различных формах культурно-досуговой деятельности семьи, класса, школы (подготовка к спортивным соревнованиям и физкультурным праздникам и участие в них, занятия в спортивных секциях, посещение спортивных мероприятий, участие в походах, слётах и т. п.) является не только важнейшим условием развития физических и психических качеств, укрепления здоровья, но и одним из главных показателей успешности достижения планируемых результатов.

Накопленная оценка формируется на основе результатов выполнения представленных учебных заданий, а также достижений учащихся во внешкольной - спортивной и культурно-досуговой - деятельности:

- результаты самонаблюдений при измерении индивидуальных показателей роста и массы тела, показателей физического развития и физической подготовленности
 - результаты динамики формирования представлений о физической культуре
 - результаты динамики формирования умений планировать, анализировать и корректировать индивидуальный режим дня
- результаты динамики формирования умений отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами
- результаты динамики формирования умений организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, выполнять игровые действия

Кроме того, в составе накопленной оценки целесообразно отражать достижения учащихся в отдельных видах спорта (как по результатам выполнения соответствующих заданий на уроках физической культуры в школе, так и по результатам занятий в спортивных секциях, участия в соревнованиях и спортивных мероприятиях и т. д.).

Итоговую работу, направленную на оценку достижения планируемых результатов учащимися начальной школы, рекомендуется проводить в форме физкультурно-спортивного праздника, с возможным приглашением родителей и родственников учащихся.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)

Критерии и нормы оценки учебных действий обучающихся.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, необходимо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала, не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя, не ответил на один из вопросов, допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

2. По технике владения двигательными действиями.

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических необходимо принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

1 класс

Учебно – тематическое планирование 1 четверть

№ п/п	Тема и тип урока	Календарные сроки	Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса	Педагогические средства	Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятий (на уроке)	Формы организации взаимодействия на уроке	Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта)	Планируемые образовательные результаты		Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика	
								объем освоения и уровень владения компетенциями	компоненты культурно-компетентного опыта / приобретенная компетентность	внеурочная занятость	самостоятельная работа (д/з)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		Объяснительная	Беседа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшей трудовой	Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное	Ценностно-смысловая: испытывают чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; проявляют готовность к преодолению труд-	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секци-	С. 7, ответить на вопросы «Что такое физическая культура?»; с. 20; подготовить спор-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	туры (образовательная познавательная направленность) ¹						вой деятельности, военной практики; правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; организующие строевые команды и приемы	и социальное развитие; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы; доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	ностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового и безопасного образа жизни. Коммуникативная: умеют взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми	онные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	тивную форму для занятий на улице
2	Перекаты и группировка		Объяснительная	Практическая работа	Познавательная, ком-	Коллективная работа	Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, групп-	Научатся: держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт		С. 40–41, ответить на вопросы в конце главы;

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	(образовательной предметная направленность)				муниципальная		пировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	«Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации). Получают возможность научиться: выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (перекаты вправо-влево, группировку); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	в организации отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности		повторить технику выполнения группировки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Техника бега на 30 м с высококого старта на время (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная; контрольная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная, индивидуальная работа	Беговая разминка, техника высококого старта, тестирование (бег на 30 м с высококого старта), подвижная игра «Салки с домом»	<p>Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высококого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.</p> <p>Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре</p>	<p>Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной</p>	<p>С. 21–22; выучить считалочку (по выбору учащихся); повторить технику высококого старта</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Челночный бег 3 × 10 м на время (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная, контрольная	Практическая работа	Познавательная, рефлексивная	Коллективная и индивидуальная работа	Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта; тестирование (челночный бег 3 × 10 м); подвижная игра «Гуси-лебеди»	Научатся: выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 23; ознакомьтесь с игрой «Пятнашки»; повторить технику поворота в при выполнении челночного бега

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Перекаты и группировка (образовательная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, рефлексивная	Коллективная работа	Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка	<p>Научатся: держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (перекаты вправо-влево, группировку); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками</p>	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют поддерживать друга в игре, в выполнении упражнений	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов	Повторить перекаты вправо-влево в группировке
6	Физическая культура		Объяснительная	Беседа	Познавательная	Коллективная	Положительное влияние занятий	Научатся: ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»;	Здоровьесберегающая: <i>знают</i> : пра-	индивидуаль-	С. 10–12; запом-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ра как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека (образовательная познавательная направленность)				тельная	ная работа	физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость проведения простейших закаливающих процедур, понятие «физическая подготовка», организация и проведение подвижных игр, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; понимать положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур; использовать	вила личной гигиены; <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	ной или групповой деятельности в форме творческих работ	нить основные виды спорта, элементы которых используются на уроках физкультуры; повторить строевые упражнения: повороты

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
							направленности, организующие строевые команды и приемы	простейший спортивный инвентарь и оборудование			
7	Техника метания мяча (мешочка) на дальность (образовательно-познавательная направленность)		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Групповая работа	Возникновение физической культуры в Древнем мире, разминка в движении, техника выполнения метания предмета на дальность, подвижная игра «Жмурки»	Знают, как возникла физическая культура в Древнем мире. Научатся выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность,	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимо-	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Круговые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).	С. 9; рассмотреть картинки и составить рассказ «Почему люди научились прыгать, лазать и бегать»; повторить слова подвижной игры

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								<p>взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки в движении</p>	<p>действия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p>	<p>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в</p>	<p>«Жмурки»</p>
8	<p>Усложненные перекаты (образовательно-предметная направленность)</p>		<p>Объяснительная, репродуктивная</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>Познавательная, коммуникативная</p>	<p>Групповая работа</p>	<p>Строевые команды (повороты «направо» и «налево»), разминка с мешочками в движении, перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов, упражнения для мышц живо-</p>	<p>Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; организуемые строевые команды и приемы (повороты «направо» и «налево»); организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность,</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота, умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока. Ценностно-смысловая: проявляют готовность</p>	<p>форме творческих работ</p>	<p>Повторить разновидности перекатов</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

							та, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание	выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками в движении	к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)		
9	Знакомство с различными темпами и ритмами и выполнения упражнения. Ритм		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Групповая работа	Темп и ритм выполнения упражнения, разминка с различным ритмом и темпом выполнения, тестирование в метании мешочка (мяча) на даль-	Научатся: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Здоровьесберегающая: умеют с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений; используют двигательный опыт в организации активно-	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные	С. 13–19; ответить на вопросы в конце главы; воспроизвести несколько разных ритмов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	и темп (образовательность - познавательная направленность)						ность, подвижная игра «Гуси-лебеди»	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с различным ритмом и темпом выполнения, с записью результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	го отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	и темпов выполнения поворота в туловища направо и налево
10	Режим дня и личная гигиена человека (образовательность - познаватель-		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижная игра «Два Мороза», упражнения на внимание	Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»; ходить с закрытыми глазами в колонне; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Здоровьесберегающая: <i>знают</i> правила личной гигиены; <i>умеют</i> : использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.		С. 28–31; составят список своих основных дел и попробовать распределить

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ная на- правлен- ность)							во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями режима дня, с записью разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение»; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми), приемами действий в ситуациях общения		их по часам
11	Усложненные перекаты (образовательно-пред-		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, рефлексивная	Коллективная работа	Строевые команды (повороты «направо» и «налево»), разминка с мешочками в движении,	Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; выполнять организующие строевые команды и приемы (повороты «направо» и «налево»); организовывать места	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота;	Поиск информации с использованием Интернет-ре-	С. 32–34; составит свой режим дня

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>метная на-правленность)</i>						перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов, упражнения для мышц живота, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание	занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки с мешочками в движении для индивидуальных занятий	умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	сурсов. Круговые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представленные результаты индивидуальной или групповой деятельности в форме твор-	
12	Прыжки и их разновидности		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, ком-	Коллективная работа	Строевые упражнения, разминка с игрой на внимание	Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые	Здоровьесберегающая: умеют использовать наиболее удобный		Повторить разновидности прыж-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>(образовательно-предметная направленность)</i>				муниципальная		«Запрещенное движение», разновидность и прыжков, подвижная игра «Два Мороза»	упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с игрой на внимание «Запрещенное движение»	темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; выполнять упражнения для расслабления рук. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	ческих работ	ков; познакомиться с игрой «Пингвины с мячом» на с. 104
13	Русские народные		Объяснительная	Беседа, практика	Познавательная	Коллективная	Разминка с упражнением на внимание	Научатся: выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в русскую народную	Здоровьесберегающая: умеют использовать	Поиск информации	Повторить слова

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	подвижные игры (образовательн о-тренировочная направленность)			тическая работа	тельная, коммуникативная	ная работа	мание, русская народная подвижная игра «Горелки», временные отрезки	подвижную игру «Горелки»; запоминать десятисекундный временной отрезок; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание	звать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конк ретном ОУ). Представление результатов индивидуальной или групповой дея-	русской народной игры «Горелки»; ознакомиться с другим вариантом игры «Горелки» (на с. 25); спросить у родителей, какие подвижные игры и каких народов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
											тельность и в форме творческ их работ	они знают
14	Кувырок вперед (образовательнопредметная направленность)		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с массажными мячами, кувырок вперед, круговая тренировка	<p>Научатся: выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с массажными мячами</p>	Здоровьесберегающая: умеют выполнять массажные приемы массажными мячами. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)		Повторить положение группировки, используя массажный мяч (или обычный мяч); покатать его поочередно правой и левой стопой (босиком), стараясь	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
											сверху слегка придавливать мяч к полу (по минуте каждой ногой)
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель <i>(образовательно-предметная направленность)</i>		Объяснительная, репродуктивная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка с малыми мячами, тестирование (бросок мяча в горизонтальную цель), подвижная игра «Охотник и зайцы», выполнение упражнений на слух	Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии)	С. 24–25; ознакомиться с подвижной игрой «Охотники и утки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								<p>включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами; с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Коммуникативная: умеют оказывать помощь другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча</p>	<p>чи в конкретном ОУ). Представленные результаты индивидуальных или групповой деятельности</p>	
16	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.		Объяснительная, репродуктивная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Упражнения на внимание, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование в висе на время, подвижная	<p>Научатся: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игрока-</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют</p>	<p>ости в форме творческих работ</p>	<p>С. 100; ознакомиться с более простым вариантом игры «Совушка»; выявить,</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Тести- рование в висе на время (обра- зовател ьно- тренир овочная направл енност ь, образов ательн о- познава тельна я направл енност ь)						игра «Совушка», выполнение упражнения на слух	ми; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами; с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	готовность к преодолению труд- ностей. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимопомощ и и взаимоподдер жки		в чем различи е в пра- вилах игры «Совуш ка», что была на уроке, и той, что дана в учебник е; по- упраж- няться стоять на одной ноге
17	Кувыро к вперед (обра-		Репро дуктив ная	Практич еская работ а	Позна ватель ная,	Кол- лектив ная	Разминка с массажными мячами, кувырок	Научатся: выполнять разминку с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола;	Здоровьесбере гающая: умеют выполнять массаж-	Поиск инфор- мации с ис-	Повто- рить перека ты вперед-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	зонально-предметная направленность в)				коммуникативная	и индивидуальная работа	вперед, круговая тренировка, упражнения на внимание	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с массажными мячами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации	ные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следят за безопасным выполнением упражнений. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	пользованием Интернет-ресурсов. Круговые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной или групповой деятель-	назад в группировке

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
										ности в форме творческих работ	
18	Прыжок в длину с места (образовательно-предметная направленность) ²		Объяснительная, репродуктивная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость, игра «Совушка»	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость; играть в игру «Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие координации движений	Здоровьесберегающая: умеют выполнять упражнения на гибкость. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представле-	Попробовать простоять, не шевелясь, на одной ноге 15–20 секунд. Упражнение следует выполнять стоя как на правой, так и на левой ноге

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения (образовательной познавательная направленность)		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Комплекс утренней зарядки, перестроение в две шеренги; тестирование (подъем туловища из положения лежа за 30 секунд); подвижная игра на внимание «Кто быстрее схватит», упражнение на внимание	Научатся: ориентироваться в понятии «утренняя зарядка»; выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги; играть в подвижную игру на внимание «Кто быстрее схватит»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки	Здоровьесберегающая: знают правила составления утренней зарядки; умеют выполнять комплекс утренней зарядки. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, умеют радоваться удачам других людей	результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 80–83; познакомиться с упражнениями на потягивание и на усиление дыхания и кровообращения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
20	Стойка на лопатках. «Мост» (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Бег с упражнением на внимание, разминка, направленная на развитие гибкости, стойка на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», круговая тренировка	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие гибкости; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации («стойка на лопатках», «мост»)	Здоровьесберегающая: умеют выполнять упражнения на гибкость. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной	С. 84–86; познакомиться с упражнениями для мышц рук и туловища; повторить стойку на лопатках и «мост» дома на ковре

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
										или групповой деятельности в форме творческих работ	
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя (<i>образовательн о-тренировочная направленность</i>)		Объяснительная, репродуктивная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Комплекс утренней зарядки, строевые команды, тестирование (наклон вперед из положения стоя), подвижная игра «Кто быстрее схватит», упражнения на внимание	Научатся: выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги; играть в подвижную игру на внимание «Кто быстрее схватит»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуаль-	Здоровьесберегающая: умеют выполнять комплекс утренней зарядки. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия		С. 86–90; познакомиться с упражнениями для мышц рук и спины, для мышц живота и спины

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								ных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	с окружающими, способны переживать и «болеть» за своих товарищей		
22	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа (образовательнo-тренировочная направленность) ³		Объяснительная, репродуктивная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Строевые упражнения: повороты направо и налево прыжком, комплекс утренней зарядки, тестирование (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа), подвижная игра «Правильный номер»	Научатся: поворачиваться направо и налево прыжком; выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; играть в игру «Правильный номер»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы (повороты направо и налево прыжком); активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Здоровьесберегающая: умеют выполнять комплекс утренней зарядки. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими (сверстни-	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).	С. 90–94; познакомиться с упражнениями для мышц ног, с прыжками и упражнениями для восстановления дыхания

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	ками, взрослыми), способны переживать и «болеть» за своих товарищей	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности	
23	Стойка на лопатках. «Мост» (образовательнo-тренировочная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Бег с упражнением на внимание, разминка, направленная на развитие гибкости, стойка на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», круговая тренировка	Научатся: удерживать гимнастическую палку в горизонтальном положении на ладони как ведущей, так и неведущей руки; выполнять кувырок вперед, упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.	ости в форме творческих работ	С. 80–94; составит комплекс упражнений утренней гимнастики, взяв по одному упражнению из каж-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие гибкости; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации («стойка на лопатках», «мост»)	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)		дой группы
24	Физкультминутки, их значение в жизни человека <i>(образовательная познавательная направленность)</i>		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Маршировка под стихотворения, физкультминутка, упражнения с мячом со стихами, подвижная игра «Правильный номер с мячом»	Научатся: ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Здоровьесберегающая: знают правила составления физкультминутки; умеют выполнять физкультминутку. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при наличии)	С. 38–39; познакомиться с упражнениями для физкультминутки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями физкультурминутки	(сверстниками, взрослыми)	чии в конкретном ОУ). Представление результатов ин-	
25	Выполнение упражнений под стихотворения (образовательнотренировочная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Беговые упражнения, маршировка под стихотворное сопровождение, физкультурминутка, упражнения с мячом под чтение стихотворений, подвижная игра «Правильный номер с мячом»	Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультурминутку; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями физкультурминутки	Здоровьесберегающая: знают правила составления физкультурминутки; умеют выполнять физкультурминутку. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	дивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	Придумать под стихотворение упражнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
26	Лазание по гимнастической стенке (образовательнo-тренировочная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание	<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями;</p> <p>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений разминки с гимнастическими палками</p>	<p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)</p>		С. 34–38; познакомиться с комплексом утренней зарядки; сравнить его с комплексом утренней гимнастики
27	Подвижные игры (образовательнo-тренировочная)		Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа		Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активно-		Выполнять комплекс утренней гимнастики

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	вочная направ- лен- ность)			тивна я			«Непослуш ые стрелки часов», «Колдунчик и»	ми и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений разминки с гимнастическими палками	го отдыха и досуга. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		или зарядки во время каникул каждый день

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (21 ч)

Образовательные цели / задачи учащегося на уроках:

- иметь представление о возникновении гимнастики и ее необходимости в жизни человека; о режиме дня и личной гигиене;
- уметь выполнять: строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики (группировку, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, «мост»); упражнения с предметами, в ползании; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять упражнения на кольцах (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад); применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня; выполнять упражнения под стихотворное сопровождение; преодолевать полосу препятствий; играть в подвижные игры «Волк во рву», «Удочка», «Ловишка с мешочком на голове», «Кот и мыши», «Ловля обезьян», «День и ночь».

Образовательные цели / задачи педагога на уроках:

- сформировать представления о возникновении гимнастики и ее необходимости в жизни человека; о режиме дня и личной гигиене;
- сформировать умения применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня;
- научить выполнять: строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики (группировку, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, «мост»); упражнения с предметами, в ползании; лазать и перелезать по гимнастической стенке; применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня; выполнять упражнения под стихотворное сопровождение; преодолевать полосу препятствий; играть в подвижные игры «Волк во рву», «Удочка», «Ловишка с мешочком на голове», «Кот и мыши», «Ловля обезьян», «День и ночь»;
- помочь овладеть техникой перекатов и кувырка вперед; техникой выполнения вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах.

№ п/п	Тема и тип урока	Календарные сроки	Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса	Педагогические средства	Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятий (на уроке)	Формы организации взаимодействия на уроке	Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта)	Планируемые образовательные результаты		Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика	
								объем освоения и уровень владения компетенциями	компоненты культурно-компетентного опыта / приобретенная компетентность	внеурочная занятость	самостоятельная работа (д/з)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
28	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека (обра-		Объяснительная	Беседа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Понятие <i>гимнастика</i> ; значение гимнастики в жизни человека; строевые упражнения: построение в одну шеренгу, выполнение команд:	Научатся: ориентироваться в понятии <i>гимнастика</i> ; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секци-	Сравнить другие виды спорта (по выбору) с гимнастикой и найти элементы гим-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	зователь-но-познавательная направленность)						«Равняйся!», «Смирно!», «По кругу на руки в стороны разомкнись!», «Направо!», «Налево!»; разминка с элементами зарядки; подвижная игра «Волк во рву»; упражнение на внимание	соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приёмы («Равняйся!», «Смирно!», «По кругу на руки в стороны разомкнись!», «Направо!», «Налево!»), построение в одну шеренгу). Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса гимнастики, разминки с элементами зарядки	и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	онные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальных или групповой	настилки в этих видах спорта
29	Лазание по гимнастической стенке (образовательно-пред-		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физи-	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	деятельности в форме творческих работ	С. 36–38 (разучить комплекс утренней зарядки)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	мет- ная направл енност ь)						пролета гимнастичес кой стенки на другой, упражнения на внимание	ческими упражнениями; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми		
30	Строев ые упражн ения (обра- зовател ьно- пред-		Обьяс нитель -ная, репрод уктивн ая	Практ иче- ская работ а	Позна вател ь-ная, комм уника тивна я	Кол- лек- тивна я работа	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой	Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»; организовывать места	Здоровьесбере гающая: умеют исполь- зовать двигательный опыт в организации активного отдыха	Поиск инфор- мации с ис- пользо- ванием Интерне т-ре-	Повтори ть строевы е команды

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	мет- ная направл енност ь)						и по кругу; разминка со стихотворны м сопровожден ием; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Волк во рву»	занятий физическими упражне- ниями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад)	и досуга. Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми	сурсов.К руж- ковые и секцион ные занятия (при их наличии в конкрет ном ОУ). Предста вление результ атов ин- дивиду альной или группов ой деятельн	
31	Техник а выполн ения перекат ов		Репро дуктив ная	Практич еская работ а	Позна вател ь-ная, ком-	Кол- лектив ная работа	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание	Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку	Здоровьесбере гающая: умеют использовать двигательный опыт	ости в форме творческ их работ	Повтори ть перекат ы вперед и назад

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	(образовательно-предметная направленность)				муниципальная		в шеренге, ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Удочка»	при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением для индивидуальных занятий; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад)	в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
32	Упражнения на кольцах (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Знакомство с гимнастическими кольцами; разминка на кольцах: вис углом, вис согнувшись; круговая тренировка	<p>Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом на гимнастических кольцах, вис согнувшись на гимнастических кольцах); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на кольцах</p>	<p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>	<p>Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивиду-</p>	<p>Придумать три упражнения для разминки и плечевых суставов</p>
33	Кувырок вперед (обра-		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная,	Коллективная	Разминка стихотворным сопровождением	<p>Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении</p>	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двига-</p>	<p>дивиду-</p>	<p>С. 40–41 (повторить)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	зовател ьно- пред- метная направл енност ь)				комм уника тивна я	ра- бота	и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; тестирование (подъем туловища за 30 секунд); кувырок вперед; подвижная игра «Удочка»	перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблю- дать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением и в движении, с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполнять эстетически красиво акробати- ческие комбинации (группи-	тельный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	альной или группов ой деятельн ости в форме творческ их работ	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								ровка из положения лежа; пере- каты вперед и назад в групппировке; кувырок вперед)			
34	Подвиж- ная игра «Ловиш- ка с меш- очком на голове» (обра- зовател ьно- пред- метная направл енност ь)		Репро- дуктив- ная	Практ ическ ая работ а	Позна- вател ь-ная, комм уника тивна я	Кол- лектив ная работа	Разминка со стихотворны м сопровожден ием и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; подъем туловища за 30 секунд; кувырок вперед; подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением и в движении, с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед)	Здоровьесбере- гающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Поиск инфор- мации с ис- пользо- ванием Интерне т-ре- сурсов. Кружков ые и секцион ные занятия (при их наличии в конкрет ном ОУ). Предста вление ре-	Выполн ить подъёмы туловищ а за 30 секунд два раза

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
35	Упражнения на кольцах (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка на кольцах; вис углом на гимнастических кольцах; вис согнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку на кольцах; выполнять вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом на гимнастических кольцах, вис согнувшись на гимнастических кольцах); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на кольцах	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	результативной или групповой деятельности в творческих работах	С. 46–48, попробовать дома выполнить предложенные упражнения
36	Гимнастические упражнения		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная,	Коллективная	Разминка со стихотворным сопровождением	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге	Здоровьесберегающая: умеют использовать двига-		С. 62–65, разучить исход-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	нения: стойка на лопат- ках и «мост» (обра- зовател ьно- пред- метная направл енност ь)		дуктив ная		комм уника тивна я	ра- бота	дением; строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом; стойка на лопатках; «мост»; подвижная игра «Удочка»	приставным шагом, стойку на лопатках; «мост»; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением и в движении; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации («стойку на лопатках», «мост»)	тельный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы		ные положен ия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
37	Лазание по гимнастической стенке (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка со стихотворным сопровождением; гимнастические упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши»	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением; выполнять эстетически красиво гимнастические комби-	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивиду-	С. 66–71, выучить упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								нации («стойку на лопатках», «мост»)	и физические ресурсы	альной или	
38	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах (образовательной предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах)	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	групповой деятельности в форме творческих работ	С. 66–71 (повторить), выполнить весь комплекс зарядки самостоятельно

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
39	Лазание и перелезание на гимнастической стенке (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка на формирование правильное формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши»	Научатся: выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; играть в подвижную игру «Кот и мыши»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на формирование правильной осанки	Здоровьесберегающая: знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения для формирования правильной осанки. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивиду-	С. 72–74, сделать задания и ответить на вопросы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
40	Подвижная игра «Ловля обезьян» (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка на формирование правильное формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней); подвижная игра «Ловля обезьян»	Научатся: выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет как лицом к опоре, так и спиной к ней; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на формирование правильной осанки	Здоровьесберегающая: знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения для формирования правильной осанки. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	альной или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 42–43, сделать задание и ответить на вопросы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41	Вис прогнувшись на кольцах (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка	<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах)</p>	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов	С. 44–45, запомнить и выполнить предложенные упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
42	Игровые упражнения (образовательной-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с гимнастической скамейкой; лазание по гимнастической стенке; перелезание по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке; перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки различными способами; подвижная игра «Ловля обезьян» (второй вариант); упражнение на внимание	Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант); организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми); следят за безопасностью друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	тов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 101–102, разучить правила игры «Не оступись»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
43	Преодоление полосы препятствий (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полоса препятствий; упражнение на внимание	Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке, упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (кувырок вперед)	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы		С. 95–96, разучить правила игры «Не попади в болото»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
44	Переворот вперед и назад на кольцах (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с гимнастическими палками; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнастических кольцах	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво акробатические и гимнастические комбинации (вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах)	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми). Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальных	С. 49–50, разучить упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
45	Полоса препятствий (усложненный вариант) (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полоса препятствий	Научатся: выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке; проходить полосу препятствий (усложненный вариант); организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (кувырок вперед)	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	альной или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 75–76
46	Подвижная игра «День и ночь»		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку;	Научатся: выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «День и ночь»; организовывать места занятий физическими	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организа-	Поиск информации с использованием	С. 98–99

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>(образовательно-предметная направленность)</i>				катив-ная	альная работа	лазание по канату; подвижная игра «День и ночь»	упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках	ции активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	Интернет-ресурсов. Круговые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).	
47	Перевороты вперед и назад на кольцах <i>(образовательно-предметная</i>		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с гимнастическими палками; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнастических коль-	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах, кувырок вперед; использовать «кольцеброс» при выполнении упражнений; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во вре-	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми). Ценностно-смысловая: проявляют	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности	Повторить перекаты вперед-назад и вправо-влево

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>направленность</i> <i>ь)</i>						цах; кувырок вперед; «кольце-брос»	мя занятий физическими упражнениями. Получают возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво акробатические и гимнастические комбинации (вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах, кувырок вперед)	готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	в форме творческих работ	
48	Подвижные игры (образовательно-предметная)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка со скакалками; прыжки через скакалку; лазание по канату; подведение итогов четверти	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и прово-	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организа-		С. 76–77, придумать, из какого материала можно сделать «рыбок», чтобы

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>направленность)</i>							дить подвижные игры. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со скакалками	ции активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми		они не рвались и не портились

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III четверть (27 ч)

Образовательные цели / задачи учащегося на уроках:

- иметь представление о передвижениях на лыжах и о правилах безопасности при эксплуатации лыжного оборудования; об организующих командах: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», «Лыжи под руку!»; о личной гигиене при занятиях на улице при низкой температуре;
- уметь выполнять: передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без, змейкой, повороты на лыжах переступанием, спуск в полуприседе без палок, подъем на склон ступающим и скользящим шагом, торможение падением и палками на лыжах; броски и ловлю мяча в парах, одной рукой; броски набивного мяча на дальность; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом снизу, сверху; вращение обруча; лазание по канату; прыжки через скакалку; стойку на голове; играть в подвижные игры: «Вышибалы маленькими мячами», «Осада города», «Антивышибалы».

Образовательные цели / задачи педагога на уроках:

- сформировать представление о лыжах и способах передвижения на них;
- сформировать умения применять на практике знания о личной гигиене при занятиях на улице при низкой температуре;
- научить выполнять: передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без, змейкой, повороты на лыжах переступанием, спуск в полуприседе без палок, подъем на склон ступающим и скользящим шагом, торможение падением и палками на лыжах; броски и ловлю мяча в парах, одной рукой; броски набивного мяча на дальность; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом снизу, сверху; вращение обруча, лазание по канату; прыжки через скакалку; стойку на голове; играть в подвижные игры: «Вышибалы маленькими мячами», «Осада города», «Антивышибалы»;
- помочь овладеть техникой стойки на голове, передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без.

Продолжение табл.

№ п/п	Тема и тип урока	Календарные сроки	Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса	Педагогические средства	Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятий (на уроке)	Формы организации взаимодействия на уроке	Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта)	Планируемые образовательные результаты		Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика	
								объем освоения и уровень владения компетенциями	компоненты культурно-компетентного опыта / приобретенная компетентность	внеурочная занятость	самостоятельная работа (д/з)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
49	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей	Здоровьесберегающая: <i>знают</i> правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секци-	С. 54–55, ответить на вопросы и выполнить задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	станови сь!» (обра- зова- тельно- пред- метная направ- лен- ность)							температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (передвигаться на лыжах без палок ступающим шагом)		онные занятия (при их наличии в конкрет ном ОУ). Предста вление	
50	Упражн ения на коль- цах (обра- зовател ьно- предме тная направ- лен- ность)		Репро дуктив ная	Практич еская работ а	Позна ватель ная, комму никатив ная	Коллек тивная и инди видуаль ная работа	Разминка с обручами; упражнения с обручем; упражнения на гимнастичес ких кольцах: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись , переворот назад, переворот вперед	Научатся: выполнять разминку, упражнения с обручами, упражнения на кольцах: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад, переворот вперед; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с обручами;	Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми. Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать	результ атов ин- дивиду альной или груп- повой деятельн ости в форме творческ их работ	Повтори ть комплек с утренне й зарядки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации на кольцах (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад, переворот вперед)	свои личностные и физические ресурсы		
51	Техника ступающего шага на лыжах (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организуемые команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника обгона во время лыжных гонок; ступающий шаг на лыжах без палок	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (обгон во время лыжных гонок и передвижение по трассе ступающим шагом без палок)	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Пред-	С. 51–53, ответить на вопросы и выполнить задание
52	Техника поворота переступа-		Объяснительная, репродук-	Практическая работа	Познавательная,	Коллективная	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!»,	Научатся: выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть	Здоровьесберегающая: знают правила безопаснос-	конкретном ОУ). Пред-	С. 53, повторить задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	панием вокруг пяток лыж (образовательной-предметная направленность)		дуктивная		коммуникативная	работа	«Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток; подвижная игра «Удочка»; строевое упражнение «ходьба змейкой по кругу»; разминка под стихотворное сопровождение	в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми. Получают возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима, упражнений для разминки под стихотворное сопровождение; выполнять передвижения на лыжах (ступающий шаг на лыжах без палок, поворот переступанием лыж вокруг пяток)	ти при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	ставление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	
53	Вращение обруча (обра-		Объяснительная	Практическая работа	Познавательная,	Коллективная	Разминка с обручами; вращение обруча;	Научатся: выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражне	Коммуникативная: владеют способами взаимо-	Поиск информации с ис-	Повторить отжимания

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	звател ьно- предме тная направл енност ь)				комм уника тивна я	ра- бота	круговая тренировка; игровое упражнение на реакцию и внимание	ние на реакцию и внимание; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упраж- нениями. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с обручами	действия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	пользо- ванием Интерне т-ре- сурсов. Круж- ковые и секцион ные занятия	от пола (не менее двух попыток по 10 раз)
54	Техник а скользя щего шага на лыжах без палок (обра- зователь- но- предме тная направл енност ь)		Объяс нитель ная, репрод уктивн ая	Практич еская работа	Позна ватель- ная, комм уника тивна я	Кол- лектив ная работа	Организующ ие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; ступающий шаг на лыжах без палок; скользящий шаг на лыжах без палок; повороты пересту- панием на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической	Здоровьесбере гающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми, приемами	(при их наличии в конкрет ном ОУ). Пред- ставлен е результ атов ин- дивиду альной	С. 56

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, повороты переступанием)	действий в ситуациях общения		
55	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок)	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы		С. 57–58

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
56	Лазание по канату (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками; лазать по канату; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с гимнастическими палками	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивиду-	Повторить перемены вперед и назад
57	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность	С. 58–59	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>(образовательно-предметная направленность)</i>						без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке без палок, подъем ступающим и скользящим шагом без палок)	к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	альной или групповой деятельности в форме творческих работ	
58	Техника торможения падением на лыжах <i>(образовательно-предметная)</i>		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок;	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению		Придумать вариант своей эстафеты на лыжах

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>направленность</i> б)						техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; техника торможения падением на лыжах	Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке без палок, подъем ступающим и скользящим шагом без палок, торможение падением)	нию трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы		
59	Лазание по канату (<i>образовательно-предметная направленность</i> б)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками; лазать по канату; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые	Повторить отжимания от пола (не менее двух попыток по 10 раз)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с гимнастическими палками		и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	
60	Техника ступающего шага с палками на лыжах (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», техника ступающего шага с палками на лыжах	<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; надевать лямки лыжных палок; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступаящим шагом с палками)</p>	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы		Приготовить лыжные палки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
61	Техника скольжения шага с палками и на лыжах (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; умение надевать лямки лыжных палок, передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; надевать лямки лыжных палок; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками)	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Пред-	С. 53, повторить задание
62	Упражнения со скакалками (образовательно-		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку с вращением	Научатся: выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми;	ставление результатов индивиду-	Выполнить стойку на одной ноге с закры-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>предметная направленность</i>)				тивная	ная работа	вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание	занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки на гимнастических скамейках	следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	альной или групповой деятельности в форме творческих работ	тыми глазами на время (2 попытки). Запомнить лучший результат
63	Техника торможения палками на лыжах (<i>образовательно-предметная направленность</i>)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организуя команду: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах; техника торможения палками на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей		Придумать упражнения на равновесие

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
								шагом с палками, торможение палками)				
64	Движение змейкой на лыжах с палками (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Организуемые команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке; передвижение	«Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке; передвижение с палками («змейкой»)	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками, торможение палками и падением, ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке, передвижение с палками («змейкой»)	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Круговые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результата	С. 81–82, повторить упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
							на лыжах с палками «змейкой»; подвижная игра «Юла»				тов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	
65	Прыжки через скакалку (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки на гимнастических скамейках	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей		Выполнить отжимания от пола (не менее двух попыток по 10 раз)	
66	Контрольный урок		Репродуктивная	Практическая	Познавательная,	Коллективная	Скользкий и ступающий шаг на лыжах	Научатся: играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать	Здоровьесберегающая: знают правила безопас-		Подготовить спортивную	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	по лыжной подготовке (образовательно-предметная направленность)			ра-бота	ком-муни-кативная	и ин-дивиду-альная работа	с палками; прохождение дистанции 1000 м; подвижная игра «Юла»	места занятий физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. Получают возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м)	ности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в	форму для занятий в спортивном зале
67	Обще-разви-вающие упражнения с малыми мячами (обра-		Объяс-нительная, репроду-ктивная	Практи-ческая работа	Позна-вательная, комму-никативная	Кол-лективная и индивиду-альная работа	Разминка с малыми мячами; броски и ловля мяча различными способами; бросок набивного мяча от груди	Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	конкретном ОУ). Пред-ставление результатов ин-дивиду-	С. 60–61, ответить на вопросы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	зова- тельно- предме- тная направл- енност- ь)						и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание	места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки с малыми мячами	Коммуникатив- ная: вла- деют способами взаимо- действия с окружающими людьми. Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению труд- ностей	альной или груп- повой деятельн- ости в форме творческ- их работ	
68	Прыжк и через ска- калку (обра- зовател- ьно- предме- тная направл- енност- ь)		Репро- дуктив- ная	Практи- ческая работ- а	Позна- ватель- ная, комму- ника- тивна- я	Кол- лектив- ная и индив- идуал- ьная работа	Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с враще- нием вперед и назад; круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической	Коммуникатив- ная: вла- деют способами взаимодей- ствия с окружающими людьми. Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодоле-		Выпол- нить стойку на одной ноге с закры- тыми глазами на вре- мя (2 попытки).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								культуре с записями упражнений для разминки со скакалками	нию трудностей		Запомнить лучший результат
69	Броски и ловля мяча в парах (образовательной направленности)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка в ходьбе; броски и ловля мяча в парах; броски набивного мяча на дальность от груди и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление ре-	С. 77–78

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
70	Разновидности бросков мяча одной рукой (образовательная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Упражнения на внимание; разминка со стихотворным сопровождением; разнообразии бросков мяча одной рукой; ловля мяча; подвижная игра «Осада города»	<p>Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку со стихотворным сопровождением, разнообразии бросков мяча одной рукой, ловлю мяча; играть в подвижную игру «Осада города»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.</p> <p>Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами</p>	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 78–79

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
71	Прыжки через скакалку (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку со скакалками, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми). Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Круговые и секционные занятия (при их наличии в конкретном	С. 80 (повторить)
72	Ведение мяча на месте и в движении (образова-		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка со стихотворным сопровождением; вести мяч на месте и в движении; подвижная игра	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Осада города»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми;	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	ОУ). Представление результатов индивиду-	С. 97–98

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>тельно-предметная направленность)</i>						«Осада города»	соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	альной или групповой деятельности в форме творческих работ	
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу» (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка в движении; ведение мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «снизу»; подвижная игра «Антивышибалы»	Научатся: выполнять разминку в движении, бросок мяча в корзину способом «снизу»; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Антивышибалы»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимо-		С. 102–104

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ленность)							во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	действия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей		
74	Стойка на голове (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка на матах; стойка на голове; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание, стойку на голове; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами;	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми). Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии)	Выполнить отжимания от пола (не менее двух попыток по 10 раз)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойка на голове)		в конкретном	
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху» (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Разминка в движении; ведение мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «сверху»; подвижная игра «Антивышибалы»	Научатся: выполнять разминку в движении, бросок мяча в корзину способом «сверху»; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Антивышибалы»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	ОУ). Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	Выполнять утреннюю зарядку во время каникул каждый день

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

IV четверть (24 ч)

<p>Образовательные цели / задачи учащегося на уроках:</p> <ul style="list-style-type: none">• иметь представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека; о правилах игры в футбол;• уметь выполнять: строевые команды, броски в кольцо различными способами, акробатические элементы (кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»); сдавать тестовые упражнения <p>(прыжок в длину, подтягивание на низкой перекладине, метание малого мяча в горизонтальную цель, бег на скорость, метание мешочка на дальность); играть в подвижные игры: «Охотники и утки», «Класс, смирно!», «Ночная охота», «Сторож и воробьи», «Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах», «Воробьи – вороны», «Запрещенное движение», «Колдунчики», в спортивную игру футбол.</p>	<p>Образовательные цели / задачи педагога на уроках:</p> <ul style="list-style-type: none">• сформировать представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека; о правилах игры в футбол;• научить выполнять: строевые команды, броски в кольцо различными способами; сдавать тестовые упражнения (прыжок в длину, подтягивание на низкой перекладине, метание малого мяча в горизонтальную цель, бег на скорость, метание мешочка на дальность); играть в подвижные игры: «Охотники и утки», «Класс, смирно!», «Ночная охота», «Сторож и воробьи», «Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах», «Воробьи – вороны», «Запрещенное движение», «Колдунчики», в спортивную игру футбол;• помочь овладеть техникой стойки на голове, техникой челночного бега.
--	--

№ п/п	Тема и тип урока	Календарные сроки	Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса	Педагогические средства	Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятий (на уроке)	Формы организации взаимодействия на уроке	Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта)	Планируемые образовательные результаты		Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика	
								объем освоения и уровень владения компетенциями	компоненты культурно-компетентного опыта / приобретенная компетентность	внеурочная занятость	самостоятельная работа (д/з)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» (образовательно-		Объяснительная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение	Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые	С. 105–106

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>предметная направленность)</i>						вождение; подвижная игра «Охотники и утки»	физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальных	
77	Стойка на голове (<i>образовательно-предметная направленность</i>)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка на матах; стойка на голове; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание	Научатся: выполнять разминку на матах; стойку на голове, игровое упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку;	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми).	или групповой деятельности в форме творческих работ	Повторить перекаты вперед и назад

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойка на голове)	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей		
78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная, контрольная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Бег по следам; разминочная игра «Класс, смирно!»; тестирование в наклоне вперед из положения стоя; подвижная игра «Охотники и утки»	Научатся: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуаль-	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конк-	С. 102–104

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								ных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в наклоне вперед из положения стоя	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	ретном ОУ). Представление результатов индивидуальных	
79	Упражнение на выносливость – вис на время (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная, контрольная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Бег по следам (более сложный вариант); игра-разминка «Класс, смирно!»; тестирование в висе на время; подвижная игра «Ночная охота»	Научатся: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на вни-мание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют	или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 96–97 (повторить правила игры)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в висе на время	готовность к преодолению трудностей		
80	Повторение акробатических элементов (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках, «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнение на внимание	Научатся: выполнять бег с препятствиями, разминку с мячами на матах, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Пред-	Повторить стойку на лопатках и «мост»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
81	Повторение техники прыжка в длину с места (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Бег врассыпную; разминка со стихотворным сопровождением; техника прыжка в длину с места; подвижная игра «Ночная охота»; упражнение на внимание и равновесие	Научатся: выполнять бег врассыпную; разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в длину с места; играть в подвижную игру «Ночная охота»; выполнять упражнение на внимание и равновесие; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	ставление результатов индивидуальных или групповой деятельности в форме творческих работ	С. 44 (повторить упражнения)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
82	Тестирование в прыжке в длину с места (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная, контрольная	Беседа, практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Бег враспынную; разминка со стихотворным сопровождением; творным сопровождением; тестирование в прыжке в длину с места; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие	Научатся: выполнять бег враспынную, разминку со стихотворным сопровождением, упражнение на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Сторож и воробьи»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в прыжке в длину с места	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивиду-	С. 45 (повторить упражнения)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
83	Повторение акробатических элементов (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках; «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнение на внимание	Научатся: выполнять бег с препятствиями, разминку с мячами на матах, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед)	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	альной или групповой деятельности в форме творческих работ	Повторить отжимания от пола
84	Тестирование в под-		Репродуктивная,	Практическая	Познаватель-	Коллектив-	Бег с перепрыгиванием препятствий;	Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием препятствий, разминку, направленную	Здоровьесберегающая: умеют ис-	Поиск информации	С. 46–48 (повторить)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	тягивания на низкой перекладине из виса лежа (образовательно-предметная направленность)		контрольная	работа	ная, коммуникативная	ная и индивидуальная работа	разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа; подвижная игра «Сторож и воробы»; упражнение на внимание и равновесие	на развитие координации движений, упражнение на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Сторож и воробы»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	пользоваться двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной или групп-	упражнения)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная, контрольная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование в метании малого мяча в горизонтальную цель; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание	Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в метании малого мяча в горизонтальную цель на точность	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	повой деятельности в форме творческих работ	Придумать два-три упражнения для разминки и плечевых суставов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
86	Упражнения на уравнивание предметов (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с двумя массажными мячами; упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Поиск информации с использованием Интернета-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление	Повторить подъемы туловища за 30 секунд
87	Тестирование в подъеме туловища		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Ходьба и бег с изменением ритма и темпа; разминка	Научатся: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание;	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт	результатов индивидуальных	Потренироваться удерживать различ-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	из положения лёжа на спине за 30 секунд (образовательно-предметная направленность)		тивная, контрольная		муниципальная	дивидуальная работа	с упражнениями на ориентировку в пространстве; тестирование в подъеме туловища за 30 секунд; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»	играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в подъеме туловища за 30 секунд из положения лежа на спине	в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	альной или групповой деятельности в форме творческих работ	ные предметы на раскрытой ладони
88	Баскетбольные упражнения		Объяснительная,	Практическая работа	Познавательная,	Коллективная	Упражнения, направленные на развитие ориентировки	Научатся: выполнять упражнения, направленные на развитие ориентировки в пространстве, внимания, равновесия, броски	Здоровьесберегающая: умеют использовать двига-	Поиск информации с ис-	Выполнить стойку на од-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	нения (образовательной предметная направленность)		репродуктивная		коммуникативная	работа	тировки в пространстве, внимания и равновесия; броски мяча в кольцо различными способами; баскетбольные упражнения; игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах»	мяча в кольцо различными способами, баскетбольные упражнения; играть в игру-эстафету «Гонка мячей в колоннах»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	тельный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	пользованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Пред-	ной ногой с закрытыми глазами (2 раза)
89	Упражнения на уравнивание предметов (образовательной)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка с двумя массажными мячами; упражнения на уравнивание предметов, на развитие координа-	Научатся: выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми).	ставление результатов индивидуальной или групповой	Потребуются удерживать различные предметы на раскры-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>предметная направленность</i>)						ции движений, на равновесие; круговая тренировка	занятий физическими упражнениями. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	деятельности в форме творческих работ	той ладони
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча <i>(образовательно-предметная направ-</i>		Репродуктивная, контрольная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Беговая разминка; ведение мяча в движении; броски и ловля мяча; подвижные игры; упражнения на равновесие и внимание	Научатся: выполнять беговую разминку, ведение мяча в движении, броски и ловлю мяча; играть в подвижные игры (по выбору); выполнять упражнения на равновесие и внимание; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.		Придумать два упражнения для разминки и запястья

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ленность)							Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей		
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м (образовательнo-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная, контрольная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Строевые упражнения: «змейка», «спираль»; беговая разминка; тестирование в беге на скорость на 30 м; подвижная игра «Воробьи – вороны»; упражнение на внимание	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном	Придумать два упражнения для разминки и шеи

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								культуре с записями упражнений для разминки		ОУ). Пред-	
92	Круговая тренировка (образовательно-предметная направленность)		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка, направленная на развитие координации движений; круговая тренировка (усложненный вариант); упражнения на внимание	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант); соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	ставление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	Придумать два упражнения для разминки и ног перед бегом
93	Тестирование в челночном		Репродуктивная, конт-	Практическая работа	Познавательная, ком-	Коллективная и ин-	Строевые упражнения: «змейка», «спираль»; беговая	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи –	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт	Поиск информации с использованием	Придумать различные исходные

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	беге 3 × 10 м (образовательно-предметная направленность)		рольная		муниципальная	дуальная работа	разминка; тестирование в челночном беге 3 × 10 м; подвижная игра «Воробьи – вороны»; упражнение на внимание	воробьи»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в челночном беге 3 × 10 м	в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	ванием Интернет-ресурсов. Круговые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление результатов индивидуальной	положения, из которых можно начинать бег
94	Метание мешочка на дальность (обра-		Объяснительная, репродуктив-	Практическая работа	Познавательная, коммуни-	Коллективная и индивиду-	Упражнения на внимание; разминка с игрой «Запрещенное движение»	Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопас-	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организа-	альной или групповой деятельности	Повторить отжимания от пола (2 се-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	зовател ьно- предме тная на- правлен ность)		ная, контро льная		катив - ная	дуаль- ная работа	ние»; тестирование метании мешочка на дальность; подвижная игра «Колдунчик и»	ности во время занятий; организовывать места занятий физиче- скими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телос- ложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в метании мешочка на дальность	ции активного отдыха и досуга. Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми. Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению труд- ностей	ности в форме творческ их работ	рии по 5– 10 раз)
95	Кругова я трениро вка (обра- зовател ьно- пред-		Репро дуктив ная	Практ ическ ая работ а	Позна вател ьная, комм уника тивна я	Кол- лектив ная и индив идуал ьная работа	Разминка, направленна я на раз- витие координации движений; круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант); соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;	Коммуникатив ная: вла- деют способами взаимодействи я с окружающими людьми (сверстника-	Поиск инфор- мации с ис- пользо- ванием Интерне т-ре-	Повто- рить стойку на ло- патках и «мост»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>метная направленность)</i>						(усложненный вариант); упражнения на внимание	организовывать места занятий физическими упражнениями. Получают возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	ми, взрослыми), следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	сурсов. Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Пред-	
96	Основы правил игры в футбол (<i>образовательно-предметная направленность</i>)		Объяснительная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Шестиминутный бег на выносливость; правила игры в футбол; удары по воротам	Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности. Коммуникативная: владеют способами взаимо-	ставление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме твор-	Вспомнить все о футболе

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; играть в футбол по упрощенным правилам	действия с окружающими людьми; умеют планировать общую цель и пути её достижения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	ческих работ	
97	Знакомство с эстафетными (образовательно-предметная направ-		Объяснительная, репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная работа	Игра-разминка «Запрещенное движение»; эстафеты; спортивная игра футбол	Научатся: выполнять игровую разминку «Запрещенное движение»; участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организо-	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности. Коммуникативная: владеют способа-	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов. Кружковые и секци-	Придумать варианты спортивных эстафет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>ленность)</i>							вывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; играть в футбол по упрощенным правилам	ми взаимодействия с окружающими людьми	онные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).	
98	Круговая тренировка (<i>образовательно-предметная направленность</i>)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Разминка в движении; круговая тренировка; свободное время	Научатся: выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	Повторить перекаты, стойку на лопатках, «мост»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
99	Подвижные игры (образовательно-предметная направленность)		Репродуктивная	Практическая работа	Познавательная, коммуникативная	Коллективная и индивидуальная работа	Беговая разминка; подвижные игры; подведение итогов года	Научатся: выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр; организовывать и проводить зарядку, подвижные игры в помещении и на открытом воздухе; составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений с использованием простейшего инвентаря и оборудования; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		Делать утреннюю гимнастику во время летних каникул

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы		

2 класс

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
1	1.1 --Основы знаний о физкультурной деятельности--- (1-й из 1 ч.)	1	Комбинированный
2	Профилактика травматизма. 1.2 ---способы профилактики травматизма. Подвижные игры--- (1-й из 1 ч.)	1	Комбинированный
3	Составление режима дня	11.3 --Беговые упражнения-- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный
4	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».	11.4 --Бег змейкой--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный
5	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».	15 ---Беговые упражнения.Игра мышеловка--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный
6	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома».	11.6 ---Бег с различным положением рук подвижные игры--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный

7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты».	11.7 1 Беговые упражнения--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
8	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперед. Игра «Мышеловка».	11.8 Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперед. Игра «Мышеловка». (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
9	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров».	11.9 --- Равномерный бег--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
10	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний».	11.10 Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний». (1-й из 1 ч)	Комбинированный	
11	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору».	11.11 Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору». (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	

12	Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	11.12 Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь». (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
13	Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	113 --Подвижные игры-- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
14	Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	11.14 Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты». (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
15	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты».	11.15 ---Беговые упражнения .Равномерный бег с ускорением.--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень».	11.16 --Беговые упражнения--- Игра «Мяч соседу». (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	

17	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Мяч соседу».	11.17 -- Челночный бег. эстафеты--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
18	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	11.18 ---бег изменение частоты шагов--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала».	11.19 1 Броски большого мяча на дальность двумя руками из- за головы. Игра «Точно в мишень». (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
20	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень».	11.20 ---Броски большого мяча на дальность--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
21	Урок – соревнование. Эстафеты.	11.21 1 ---Броски большого мяча на дальность--- (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
22	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники - спортсмены»	11.22 ---Урок соревнования - "эстафеты"--- (1- й из 1 ч.)	Комбинированный	
23	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется»	11.23 Подвижные игры	Комбинированный	

		с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется» (1-й из 1 ч.)		
24	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	11.24 Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
25	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	11.25 Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна». (1-й из 1 ч.)	Комбинированный	
26	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос».	1	Комбинированный	
27	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Народные игры.	1	Комбинированный	
28	Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1	Комбинированный	
29	История возникновения Олимпийских игр. Национальные виды спорта.	1	Комбинированный	

30	Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	1	Комбинированный
31	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок».	1	Комбинированный
32	Игры с прыжками. Игра «Пустое место».	1	Комбинированный
33	Игры с мячом. Народные игры.	1	Комбинированный
34	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану».	1	Комбинированный
35	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1	Комбинированный
36	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».	1	Комбинированный
37	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам».	1	Комбинированный
38	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров».	1	Комбинированный
39	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка».	1	Комбинированный
40	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок».	1	Комбинированный
41	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты».	1	Комбинированный
42	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти – поле».	1	Комбинированный
43	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1	Комбинированный

44	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники - спортсмены».	1	Комбинированный
45	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Комбинированный
46	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка».	1	Комбинированный
47	Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	1	Комбинированный
48	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему». Известные спортсмены РТ.	1	Комбинированный
49	Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу».	1	Комбинированный
50	Баскетбол. Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне».	1	Комбинированный
51	История появления упражнения с мячом. Национальные виды спорта.	1	Комбинированный
52	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Комбинированный
53	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Комбинированный
54	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	1	Комбинированный
55	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	1	Комбинированный
56	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет».	1	Комбинированный
57	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом».	1	Комбинированный

58	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом».	1	Комбинированный
59	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Комбинированный
60	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Комбинированный
61	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Комбинированный
62	Лыжные гонки. Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Комбинированный
63	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Комбинированный
64	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Комбинированный
66	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу». Спортивные комплексы г. Казани.	1	Комбинированный
67	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему».	1	Комбинированный
68	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1	Комбинированный
69	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна».	1	Комбинированный
70	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок».	1	Комбинированный
71	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану».	1	Комбинированный

72	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом».	1	Комбинированный
73	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча».	1	Комбинированный
74	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч».	1	Комбинированный
75	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1	Комбинированный
76	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей».	1	Комбинированный
77	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель».	1	Комбинированный
78	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Вышибала».	1	Комбинированный
79	Футбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Липкий мяч».	1	Комбинированный
80	Футбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд».	1	Комбинированный
81	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой».	1	Комбинированный
82	История появления упражнения с мячом. Спорт в нашей Республике.	1	
83	Представление о физических упражнениях	1	
84	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в	1	

	спортивных залах).		
85	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Известные спортсмены РТ. Игра «Точно в мишень».	1	Комбинированный
86	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель».	1	Комбинированный
87	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом».	1	Комбинированный
88, 89	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол».	2	Комбинированный
90	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в стену. Игра «Неудобный бросок».	1	Комбинированный
91	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне».	1	Комбинированный
92, 93	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель»	2	Комбинированный
94	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.	1	Комбинированный
95	Лёгкая атлетика. Прыжки на месте. Игра «Кенгуру».	1	Комбинированный
96	Лёгкая атлетика. Прыжки с проведением вперёд и назад. Игра «У медведя во бору».	1	Комбинированный
97	Лёгкая атлетика. Прыжки левым и правым боком. Игра «Третий лишний».	1	Комбинированный
98	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Воробьи и вороны».	1	Комбинированный
99	Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку. Игра «Верёвочка под ногами».	1	Комбинированный

<i>100</i>	Лёгкая атлетика. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики».	1	Комбинированный	
<i>101</i>	Лёгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам».	1	Комбинированный	
<i>102</i>	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты. Спортсмены нашей школы.	1	Комбинированный	
<i>103, 104</i>	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.	2	Комбинированный	
<i>105</i>	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.	1	Комбинированный	

3 класс

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы урока	Дата План/факт	Контроль	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
Легкая атлетика (11 часов)					
1	Ходьба и бег (5часов) Подвижные игры Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.		текущий	-Проявлять интерес к занятиям лёгкой атлетикой. -Планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метании мяча, прыжков.	Формирование мотивации к урокам ФК. Л. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни П. Умение выполнять двигательные действия Л. адекватно воспринимать оценку учителя
2	Виды физических упражнений. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		текущий	-Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий.	К. Умение слушать и слышать Р. Умение контролировать и оценивать свои действия П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений К. Умение объяснять ошибки при
3	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие		текущий		

	скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			-Выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.	<p>выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
4	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		текущий	-Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	
5	Бег с ускорением		текущий	-Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
6	Строевые команды. Понятие «эстафета», «старт», «финиш».		текущий	-Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).	
7	Контроль двигательных качеств		текущий	-Осваивать технику бега различными способами.	
8	Комплекс упражнений утренней гимнастики		текущий	-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.-О .	

				Изучать и соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастики	
9	Прыжки (4 часа) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «гуси - лебеди». Развитие скоростно - силовых качеств. Влияние бега на здоровье.		текущий		Р. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение т
10	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «лиса и куры». Развитие скоростно - силовых качеств.		текущий		ехнически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
11	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно - силовых		текущий		Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в

	качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.				достижении поставле
12	. Прыжок с высоты 40 см. Игра «лиса и куры». Развитие скоростно - силовых качеств.		текущий		ехнически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
13	Метание мяча (6 часов) Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.		текущий	-Описывать технику метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять	
14	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.		текущий	характерные ошибки в процессе освоения. -Демонстрировать вариативное	
15	Высокий старт		текущий	выполнение метательных	
16	Высокий старт. ловля мяча			упражнений.	
17	Ловля и передача малого мяча			- применять упражнения в метании	

18	Броски и передача малого мяча			<p>теннисного мяча для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>-Соблюдать правила безопасности.</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений</p>	
19	Измерение пульса				
20	Инструктаж по технике безопасности				
21	Подвижные игры				
22	Игры с мячом				
23	Прыжки на скакалке				
Кроссовая подготовка (6 часов)					
24	Бег по пересеченной местности (14 часов) Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		текущий	<p>-Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p> <p>-Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.</p> <p>-Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.</p>	<p>М. Распределение нагрузки и отдыха в процессе двигательной деятельности</p> <p>К. Умение слушать и слышать</p> <p>Р. Умение контролировать и оценивать свои действия</p> <p>П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений</p> <p>К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>
25	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		текущий		
26	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости.		текущий		

27	Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		текущий	-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции.	терминологией.
28	Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		текущий		Р. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
29	Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		текущий		Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Гимнастика (16 часов)					

30	Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей	Л. Оценивание и сравнение осанки	текущий	-Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Л. Оценивание и сравнение осанки П. Выделение необходимой информации Р. Способность к волевому усилию Р. Бережное отношение к инвентарю и оборудованию П. Различать и выполнять строевые команды: «становись!», «равняйся!», «смирно!», «вольно!». Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Поз. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении
31	Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей.		текущий	-Различать и выполнять строевые команды: «смирно!», «вольно!», «шагом марш!», смыкание и размыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по двое.	
32	Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «западня». Развитие координационных способностей.		текущий	-Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
33	Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-		Оценка техники		

	второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «западня». Развитие координационных способностей.		выполнения комбинации		акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций П. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
34	Висы. Строевые упражнения (6 часов) Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		текущий	-Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения.
35	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей		текущий	-Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
36	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра		текущий		

	«космонавты». Развитие силовых способностей				
37	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей.		текущий		
38	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		текущий		
39	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых		Подтягивания: М:5-3-1 Д:16-11-6		

	способностей.				
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 часов) Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «посадка картофеля». Развитие координационных способностей.		текущий	-Описывать и осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимн. коня, лазание по наклонной скамейке. -Соблюдать правила безопасности.	
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей.		текущий	-Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей		текущий		
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей.		текущий		

44	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей		текущий		
45	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «аисты». Развитие координационных способностей.		текущий		
46	Подвижные игры (3 часа) ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.		текущий	-Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Соблюдать правила безопасности.	Л. Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей П. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры. Поз. Осмысление правил игры.
47	ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.		текущий	-Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.
48	ОРУ с мячами. Игры «наступление», «метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.		текущий	-Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры.	К. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). У мение организовать и провести игру. Р. Определять наиболее эффективные

					<p>способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)					
49	<p>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей.</p>		текущий	<p>-Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>-Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	<p>Р. Бережное отношение к инвентарю и оборудованию</p> <p>К. Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>Л. Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух</p>
50	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей.</p>		текущий	<p>-Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>-Принимать</p>	<p>Р. Оценка собственного поведения.</p> <p>Конструктивное разрешение конфликтов</p> <p>Л. Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p>

51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «мяч - среднему». Развитие координационных способностей		текущий	<p>адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>-Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	<p>П. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Поз. Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.</p>
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «мяч - среднему». Развитие координационных способностей.		текущий	<p>-Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>К. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.</p>
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «борьба за мяч». Развитие координационных способностей		текущий	<p>-Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Р. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «борьба за мяч». Развитие координационных способностей		текущий	<p>-Развивать физические качества.</p> <p>-Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных</p>	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
55	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по		текущий		

	кругу». Развитие координационных способностей			формах занятий.	
56	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		текущий		
57	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		текущий		
58	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей.		текущий		
59	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных		текущий		

	способностей				
60	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей		текущий		
61	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей.		текущий		
62	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей.		текущий		
63	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей		текущий		
64	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением		текущий		

	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей.				
65	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		
66	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		
67	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		текущий		
68	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч		текущий		

	водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей				
69	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		
70	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		
71	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		
72	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		текущий		
73	Подвижные игры (6 часов) ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами.		текущий	-Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать

	Развитие скоростно – силовых способностей			во время подвижных игр.	и проводить подвижные игры.
74	ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей		текущий	-Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Поз. Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.
75	ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей		текущий	-Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	К. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.
76	ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей		текущий	-Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Умение организовать и провести игру.
77	ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей		текущий		Р. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
78	ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей		текущий		Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Лыжные гонки (14 часов)

79	Лыжные гонки (14 часов) Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		текущий	Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	<p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p>Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>П: Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p>
80	Ступающий шаг с палками		текущий	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	
81	Передвижение скользящим шагом с палками.		текущий	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;	
82	Скользящий шаг с палками.		текущий	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	
83	Повороты переступанием вокруг пяток.		текущий	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;	
84	Подъем ступающим шагом.		текущий	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;	
85	Подъём «лесенкой»		текущий	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки,	
86	Попеременный двухшажный ход без палок.		текущий		
87	Попеременный двухшажный ход без палок.		текущий		
88	Подъемы и спуски с небольших склонов.		текущий		
89	Повороты переступанием.		текущий		

90	Попеременный двухшажный ход с палками.		текущий	совершая подъем Научится передвигаться на лыжах;	<p>Р. Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем</p> <p>К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p>П. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>П. Анализировать технику, характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью</p>
91	Попеременный двухшажный ход с палками.		текущий	выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег	
92	Подъемы и спуски с небольших склонов.		текущий	<p>Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук</p> <p>Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег</p>	
Кроссовая подготовка (3 часа)					
93	Бег по пересеченной местности (7 часов) Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.		текущий	<p>- Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.</p> <p>-Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.</p>	<p>Л. Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>
94	Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.		текущий	-соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции.	
95	Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву».		текущий		

	Развитие выносливости.				
Легкая атлетика (10 часов)					
96	Ходьба и бег (4 часа) Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей.		текущий	Осваивать технику бега различными способами. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.	П. Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий Л. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни П. Умение выполнять двигательные действия
97	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.		текущий	-Осваивать технику прыжковых и упражнений с метанием мяча.	Л. адекватно воспринимать оценку учителя К. Умение слушать и слышать
98	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		текущий	-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Р. Умение контролировать и оценивать свои действия П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
99	Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон».		текущий	-Осваивать технику бросков большого и метания малого мяча.	Р. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
100	Прыжки (2 часа) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.		текущий	-Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	
101	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра		текущий		

	«гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.				освоенных знаний и имеющегося опыта.
102	Метание мяча Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.		текущий		Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

4 класс

1. Календарно – тематическое планирование для учащихся 4 класса на I четверть

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении занятий по л/атлетике. Технику низкого старта. Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Способы физкультурной деятельности: Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС.

Номер	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовленности обучающихся.	Домашнее задание
				Легкая атлетика -10 часов		
1		Основы знаний. правила предупреждения травматизма.	Вводный	Правила безопасности при занятиях л/ атлетикой. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв, ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Раскрыть роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, крупных победах русской армии.	Учебник стр. 96 - 100, 111 - 113
2		Низкий старт	Комбинированный	Совершенствование техники высокого старта – 30м. Обучение технике низкого старта 60 м. Развитие скоростных качеств.	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях. Выполнять подводящие упр.для самостоятельного освоения низкого старта.	Учебник стр. 139 - 140
3		Низкий старт и стартовое ускорение	Комбинированный	ОРУ в движении Продолжить обучение техники низкого старта и стартового ускорения. Повторение техники высокого старта 40–50 м. Развитие скоростных качеств. Игра «Вызов номеров»	Описывать технику низкого старта и стартового ускорения, соблюдать технику безопасности при беге.	Комплекс ОРУ для развития мышц ног.
4		Финиширование.	Комбинир	Совершенствование низкого старта,	Выполнять стартовое ускорение	Подтягиван

		Прыжок в длину с места	ованный	стартовое ускорение, финиширование. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам. Игра «Волк во рву»	из положения низкого старта, пробегать 30 60 м с максимальной скоростью	ие в висе (м) 3-5р
5		Тестирование	Тест	Наблюдение за своей физической подготовленностью. Тестирование: подтягивание (м), поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (д), бег30 м.	Демонстрировать уровень физической подготовленности. Характеризовать наблюдение регулярных показателей физической подготовленности	Бег 500 м
6		Тестирование	Тест	Тестирование: бег 1000 м. Прыжок в длину с места	Демонстрировать уровень физической подготовленности Выявлять возможные отставания в показателях развития физических качеств.	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд
7		Прыжка в длину с разбега	Изучение учебного материала	Обучение техники прыжка в длину с одного шага - постановка толчковой ноги на брусок. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6-8 м. Развития скоростно-силовых качеств. Игра «Снайперы».	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
8		Прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча на дальность	Комбинированный	Продолжить обучение техники прыжка в длину с 3 – 5 беговых шагов -приземление. Обучение техники метания теннисного мяча на дальность с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. Игра «Снайперы».	Совершенствовать прыжковые упражнения в соревновательной деятельности.	Прыжок со скакалкой за 30 сек.
9		Прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча на дальность	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. Продолжить обучение техники метания мяча весом (150 г) на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Игра «Невод».	Применять технику метания в условиях игровой деятельности, применять технику прыжка в длину в условиях учебной деятельности Контроль: прыжка в длину с разбега на технику.	Комплекс ОРУ для развития мышц ног.

10		Метания теннисного мяча на дальность	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча весом (150 г) на дальность с места. Встречная эстафета. Игра «Колесо»	Применять технику метания в условиях учебной деятельности на максимальный результат. Контроль: метания мяча весом (150 г) на дальность.	Комплекс ОРУ для развития мышц рук
Развитие двигательных качеств – 8 часов.						
11		Развитие двигательного качества выносливости	Комбинированный	Совершенствовать прыжки через скакалку. Чередование ходьбы и бега. Бег 3 мин. Игра «Салки». Развитие выносливости.	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности	КСУ
12		Развитие двигательного качества выносливости	Комбинированный	Бег до 4 мин. Преодоление полосы препятствий. Круговая эстафета. Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливости	Уметь преодолевать полосу препятствий, соблюдать правила игры	Подготовить игру для развития выносливости.
13		Развитие двигательного качества выносливости	Комбинированный	Бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий. Чередование бега с ходьбой. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь бежать прямолинейно, соблюдать технику безопасности, преодолевая полосу препятствий.	Подтягивание в висе (м) 3-5р,(д) – отжимание 10р
14		Развитие двигательного качества выносливости	Комбинированный	ОРУ в движении. Совершенствовать прыжки через скакалку Бег 5,5 мин. Развитие выносливости. Игра «Перестрелка»	Уметь играть по правилам, использовать игры в самостоятельных занятиях	Прыжок со скакалкой за 30 сек.
15		Развитие двигательного качества быстроты	Комбинированный	Равномерный бег до 6 мин. Развитие быстроты. Игры «Салки – выбивалки», «Перестрелка».	Уметь правильно распределять силы по дистанции, владеть правилами организации и проведения игр.	Прыжок со скакалкой за 1 мин.
16		Развитие быстроты и ловкости	Комбинированный	Бег 1000 м. Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты. Игры по выбору учащихся.	Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки, уметь провести любимую игру	Измерять величину пульса в

						покое (лёжа, стоя).
17		Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Чередование ходьбы и бега (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь чередовать бег и ходьбу, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.	Поднимание туловища за 30 сек.
18		Развитие скоростно – силовых качеств.	Комбинированный	Медленный бег 800 м. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Горелки», «Золотые ворота».	Уметь применять игры во время отдыха, излагать правила игры	Поднимание туловища за 30 сек.
Баскетбол – 9 часов						
19		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Изучение учебного материала	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях играми. Правила игры в баскетбол. Передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Гонка мячей по кругу»	Уметь правильно передавать мяч от груди двумя руками	Комплекс ОРУ для развития мышц рук
20		Ведение мяча по прямой	Комбинированный	Передвижение игрока. Ловля и передачи мяча с шага. Ведение мяча на месте в движении по прямой. Игра «Охотники и утки». Развитие быстроты.	Характеризовать и демонстрировать технику ведения мяча в условиях учебной деятельности	Прыжок со скакалкой 30сек
21		Ведение мяча вокруг стоек, «змейкой»	Комбинированный	Передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ведение мяча вокруг стоек, «змейкой». Развитие координационных способностей. Игра «Передал – садись».	Описывать технику ведения мяча изученными способами.	Комплекс ОРУ для развития мышц рук
22		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Изучение учебного материала	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол»	Организовывать игру в «Пионербол», взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Развитие прыгучести - многоскоки

23		Бросок мяча в корзину после ведения.	Комбинированный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в корзину после ведения и остановки. Игра «Пионербол».	Характеризовать и продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6 – 8 м.	Прыжок со скакалкой 30сек
24		Прыжок с двух шагов	Комбинированный	.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Бросок мяча в корзину после ведения и остановки. Прыжок с двух шагов. Игра «Перестрелка»	Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной деятельности.	Упр. для развития мышц ног учебник стр. 73-74
25		Прыжок с двух шагов Эстафеты с ведением мяча.	Комбинированный	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Прыжок с двух шагов. Развитие быстроты (эстафеты). Игра «Перестрелка»	Уметь ловить мяч с лета в игре.	Комплекс ОРУ для развития мышц ног
26		Подвижные игры на материале баскетбола.	Комбинированный	Ведение мяча «змейкой» Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие быстроты (эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину). Игра «Мяч ловцу».	Совершенствовать технику ведения мяча в игровой деятельности.	Комплекс упр. на осанку
27		Подвижные игры на материале баскетбола	Комбинированный	Комплекс упражнений на осанку. Ловля и передача мяча различным способом в парах. Ведение мяча с различной высотой отскока. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом»	Совершенствовать технику ведения мяча в игровой деятельности., составлять индивидуальный комплекс на осанку.	Комплекс упр. на осанку

Календарно – тематическое планирование для учащихся 4 класса на II учебную четверть

Знать: Гимнастика. Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой. Значение упражнений прикладного характера в жизни человека. Составление акробатических комбинаций из разученных упражнений. Проведение общеразвивающих упражнений с группой учащихся, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Части тела, их функциональное предназначение.

Но ме р ур	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
---------------------	------	---------------	-----------	-------------------------------	--	---------------------

ока						
Гимнастика с основами акробатики - 14часов						
28		Основы знаний	\Вводный	Инструктаж «Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой». Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Выполнение строевых команд: Перекаты и группировки. Развитие двигательного качества - гибкости.	Уметь выполнять строевые команды, группировку сидя и лежа, знать правила безопасного поведения	Комплекс упр. утренней зарядки. Учебник стр. 102-103
29		Кувырок вперед	Комбинированный	ОРУ с гимн. палкой. Выполнение строевых команд. Обучение техники кувырка вперед в упор присев. Развитие двигательного качества - гибкости.	Уметь выполнять строевые команды, плотную группировку.	Упражнения для развития гибкости.
30		Кувырок вперед Лазанье по канату в три приёма.	Комбинированный	ОРУ с гимн. палкой. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!». «Кругом!». Продолжить изучение техники кувырка вперед в упор присев. Лазанье по канату в три приёма Игра «Весёлые задачи»	Уметь правильно выполнять повороты на месте. Уметь правильно выполнять кувырок вперед	Упражнения для развития гибкости
31		Акробатика. Лазанье по канату в три приёма	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники кувырка вперед в упор присев. Прыжки через длинную скакалку. Лазанье по канату в три приёма Игра «Удочка».	Демонстрировать кувырок вперед в упор присев	Прыжок через скакалку 3д1 мин
32		Кувырок назад Гимнастические упр. прикладного характера	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Изучение техники кувырка назад до упора на коленях. Лазанье по гимн. скамейке и стенке. Лазанье по канату в три приёма Развитие силы.	Демонстрировать технику лазанье по канату в три приёма	Учебник стр. 29-30.
33		Кувырок назад в упор присев, «мост»	Изучение нового материала	ОРУ с н/мячом. Продолжить изучение техники кувырка назад в упор присев. Изучение техники «мост» из положения лежа на спине. Развитие силы	Уметь проявлять координацию при выполнении упражнений	Прыжок через скакалку. Учебник стр.30

34		«Мост» из положения лежа на спине..	Комбинированный	ОРУ с н/мячом. Перестроение из одной шеренге в две. Совершенствование техники кувырка назад в упор присев. Продолжить изучение техники «мост» из положения лежа на спине. Лазанье по канату в три приём.	Уметь выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка назад, мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.	Подтягивание в висе (м) 3-5р.
35		«Мост» Опорный прыжок через козла	Комбинированный	Ритмическая гимнастика. Перестроение из одной шеренге в две. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Совершенствование техники «мост» из положения лежа на спине. Изучение техники опорного прыжка в упор стоя на коленях.	Уметь описывать технику и последовательность упражнений акробатической комбинации.	Ритмическая Гимнастика Учебник стр. 127-129
36		Опорный прыжок через козла	Комбинированный	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Продолжить изучение техники опорного прыжка через козла - прыжок в упор стоя на коленях. Игра «Совушка».	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка запрыгиванием и последующим спрыгиванием.	Ритмическая гимнастика Учебник стр. 130-131
37		Опорный прыжок через козла	Изучение нового материала	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Продолжить изучение техники опорного прыжка через гимн. козла - прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	Уметь выполнять опорный прыжок, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	Упр. на гибкость
38		Акробатическая комбинация Опорный прыжок через козла.	Комбинированный	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация из изученных элементов: «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед до упора на коленях, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед – на оценку. Совершенствование техники опорного прыжка через гимн. козла - прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	Уметь выполнять акробатические элементы, продемонстрировать их в условиях учебной деятельности.	Упр. на гибкость
39		Висы. Упражнения в равновесии	Изучение нового материала	ОРУ без предметов. Изучить вис стоя и лежа. Передвижения и повороты на низком бревне. Развитие координационных способностей - «челночок»	Уметь оказывать страховку при выполнении упражнений в висах.	Поднимание туловища за 30 сек.
40		Висы.	Комбинированный	ОРУ без предметов. Продолжить изучение	Уметь сохранять равновесие.	Подтягивание

		Упражнения в равновесии	нный	техники виса стоя и лежа. Передвижения и повороты на низком бревне. Развитие координационных способностей		е в висе (м), (д)-отжимание.
41		Развитие двигательных качеств	Комбинированный	Упр. на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (д). Развитие быстроты. Игра «Перестрелка», «Капканы»	Уметь выполнять подтягивание в висе, мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.	Комплекс упр. на осанку
Народные игры – 7 часов						
42		Основы знаний	Изучение нового материала	История возникновения народных игр. Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Выбор игры. Считалки. Игра «Горелки», «Платочек».	Уметь развивать познавательную активность.	Подготовить считалку
43		Игровые действия в народных играх	Комбинированный	Развитие быстроты. Игра «Горелки», «У медведя во бору», «Между двух огней».	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками	Подтягивание в висе (м), (д)-отжимание.
44		Развитие быстроты и ловкости	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты, реакции и ловкости. Игра « Два мороза», «Веревочка под ногами».	Уметь считалкой выбрать водящего, характеризовать влияние игр на организм.	Подтягивание в висе (м), (д)-отжимание.
45		Развитие двигательных качеств.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Воспитывать взаимовыручку, товарищество. Игра «Колдунчики», «Горелки с платочком», «Западня»	Уметь соблюдать правила игры, проявлять инициативу, активность при решении вариативных задач	Подготовить пословицу и игру.
46		Игровые действия в народных играх	Комбинированный	ОРУ в движении. Уметь провести игру с классом. Игры «Золотые ворота», «Стадо». Якутская игра «Ястреб и утки».	Уметь самостоятельно провести игру со сверстниками	Подготовить пословицу и игру.
47		Подвижные игры разных народов	Комбинированный	Комплекс упр. на осанку. Развитие двигательных качеств. Игры «Отруби хвост», «Рыбаки и рыбки». Литовская игра «Квадратас».	Уметь охарактеризовать двигательные качества (быстрота, сила, ловкость)	Комплекс упр. на осанку
48		Развитие двигательных качеств	Комбинированный	Комплекс упр. на осанку. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Отруби хвост», литовская игра «Квадратас», «Карусель».	Использовать народные игры для организации активного отдыха и досуга.	Комплекс упр. на осанку

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса на III четверть

Знать: Лыжный спорт. Правила безопасного поведения при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Правила закаливающих процедур. Правила предупреждения травм.

Народные и подвижные игры: организация и проведение игр и игровых заданий. Техника безопасности при занятиях подвижными и народными играми, измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

№ Урока	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовленности учащихся	Домашнее задание
Лыжная подготовка – 12 часов						
49		Основы знаний	Вводный	Ознакомить с правилами безопасного поведения при занятиях лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Закаливание. Развитие выносливости.	Знать правила безопасного поведения при занятиях лыжами, уметь правильно подбирать инвентарь.	Учебник стр. 25-26, 114-117
50		Скользкий шаг	Изучение нового материала	Повороты на месте. Продолжить изучение посадки лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. Как развивать выносливость во время прогулок. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться скользящим шагом, выполнять поворот на месте переступанием	Посадка лыжника
51		Скользкий шаг	Комбинированный	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!». Продолжить изучение остановки маховой ноги в скользящем шаге. Развитие выносливости.	Уметь выполнять одноопорное скольжение.	Посадка лыжника
52		Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Выполнение организующих команд. Поворот на месте переступанием. Изучение попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.	Уметь переносить тяжесть тела, сохранять равновесие.	Учебник творческое задание
53		Попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке	Комбинированный	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Изучить спуск в низкой стойке. Развитие быстроты.	Выполнять спуски в низкой стойке, сохранять равновесие.	Техника изученного хода
54		Попеременный двухшажный	Комбинированный	Повороты на месте переступанием. Продолжить изучение согласованности	Уметь выполнять организующие команды с лыжами и на них	Техника изученного

		ход		движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Продолжить изучение спуска в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник».		хода
55		Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Ознакомить с одновременным одношажным ходом. Совершенствование спуска в низкой стойке. Продолжить изучение попеременного двухшажного хода.	Выполнять подводящие упр-ния для освоения техники одновременного одношажного хода	Прогулка на лыжах
56		Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Значение лыжного спорта в жизни человека. Продолжить изучение движения туловища и постановки палок на снег в одновременном одношажном ходе. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Описать технику одновременного одношажного хода	Прыжок со скакалкой 30 сек.
57		Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Совершенствовать одновременный одношажный ход. Продолжить изучение подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 800 м.	Уметь выполнять подъем «лесенкой», описывать технику одновременного одношажного хода.	Прыжок со скакалкой 1 мин .
58		Чередование изученных ходов	Комбинированный	Изучение техники чередования одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным. Повторить спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км.	Описывать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий трассы.	Прогулка на лыжах
59		Спуски и подъемы. Чередование изученных ходов	Комбинированный	Принять на оценку подъем «лесенкой». Продолжить изучение техники чередования одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным. Прохождение дистанции 1км.	Уметь проходить дистанцию 1км в среднем темпе.	Комплекс ОРУ для развития мышц ног.
60		Развитие двигательных качеств	Комбинированный	Совершенствование техники чередования одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным ходом. Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр и эстафет.	Описывать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий трассы.	Прогулка на лыжах.
Народные игры – 10 часов						

61		Основы знаний	Вводный	Ознакомить школьников с классификацией русских народных игр. Изучение игр по видоному отражению национальной культуры «Горелки», «Цепи кованы». Развитие быстроты.	Знать игры русских детей, традиции русского народа.	Прыжок со скакалкой
62		Игровые действия в народных играх	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Ознакомить с правилами игр «Законы чести». Игры «Гуси – лебеди», «Хромая лиса». Развитие физических качеств быстроты и ловкости.	Уметь играть в коллективные игры, проявлять инициативу и творчество	Прыжок со скакалкой
63		Русские народные игры	Комбинированный	ОРУ с гимн. палкой. Изучить игру «Стадо». Повторить игры «Коршун и наседка», «Ястреб и утки». Развивать речь, память, мышление.	Уметь играть в игры с бегом. Выполнять комплекс упр. с гимн. палкой	Комплекс упр. с гимн. палкой
64		Развитие двигательных качеств	Комбинированный	ОРУ. С гимн. палкой. Продолжить изучение игры «Ястреб и утки». Изучить игру «Билища», Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать и соблюдать «Законы чести».	Комплекс упр. с гимн. палкой
65		Игровые действия в народных играх	Комбинированный	ОРУ в движении. Продолжить изучение игры «Хромая лиса». Изучить игру «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. Разучить считалки.	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, проявлять инициативу, творчество.	Выучить считалки
66		Игровые действия в народных играх.	Комбинированный	ОРУ в движении. Выбор игры и места. Совершенствовать игры «Хромая лиса», «Волк во рву». Изучить игру «Филин и пташки». Развитие быстроты, ловкости и прыгучести.	Уметь ориентироваться в пространстве, проявлять творчество.	Выучить считалки
67		Народные игры «Быт русского народа»	Комбинированный	ОРУ с мячом. Ознакомить с историческим наследием русского народа. Изучить игру «Ворота». «Заря». Закрепить правила в игре «Филин и пташки». Формировать навыки бега.	Знать наследие русского народа, уметь применять игры во время отдыха.	Подготовить игру
68		Игровые действия в народных играх	Комбинированный	ОРУ с мячом. Продолжить изучение игр «Золотые ворота». «Заря». Изучить игру «Круговой обстрел». Содействовать развитию речи, памяти и ловкости.	Уметь взаимодействовать в коллективных играх, применять игры во время отдыха.	Подготовить игру

69		Развитие двигательных качеств	Комбинированный	ОРУ на гимн. скамейке. Изучение игры «Из круга вышибало» Повторить игры «Ворота». «Стадо». Развитие силовых способностей.	Уметь провести игру со сверстниками, проявлять творчество и инициативу.	Подтягивание в висе (м), (д)-отжимание.
70		Народные игры разных народов.	Комбинированный	ОРУ на гимн. скамейке. Ознакомить с кричалками и зазывалками на игру. Игры «Цепи кованы», Марийская игра «Биляша». Игры по выбору учащихся. Развивать координационные способности.	Уметь быстро реагировать на различные игровые ситуации, проявлять творчество и инициативу	Упр.на силу
Подвижные игры на основе на основе баскетбола – 8 часов						
71		Ловля и передача мяча	Изучение нового материала	ОРУ с н/мячом. Изучить ловли и передачи мяча на месте и с шага. Изучить остановку прыжком. Игра «Передал – садись».	Уметь провести комплекс упражнений, выполнять ловлю и передачу мяча	Упр.на силу
72		Ловля и передача мяча	Комбинированный	ОРУ с н/мячом. Продолжить изучение остановки прыжком. Продолжить изучение ловли и передачи мяча на месте и с шага. Игра «Передал садись», «Не давай мяч водящему».	Демонстрировать ловлю и передачу мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 – 5 м,	Упр.на силу
73		Ловля и передача мяча с шага	Комбинированный	ОРУ в движении. Остановка прыжком с двух шагов. Ловля и передача мяча с шага. Игра «Гонка баскетбольных мячей». Эстафеты.	Уметь выполнять остановку прыжком.	Комплекс ОРУ для развития мышц рук.
74		Ведение мяча	Комбинированный	ОРУ. без предметов. Ловля и передача мяча с перемещением. Изучить ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Пионербол»	Выполнять ловлю и передачу мяча в парах, владеть техникой ведения мяча правой и левой рукой.	Комплекс утренней гимнастики.
75		Ведение мяча	Комбинированный	ОРУ. без предметов. Ловля и передача мяча с перемещением. Продолжить изучение ведение мяча в движении шагом. Игра «Пионербол». Развитие быстроты.	Демонстрировать ловлю и передачу мяча в парах, во время передвижения приставными шагами.	Комплекс утренней гимнастики.
76		Бросок мяча в корзину	Комбинированный	ОРУ в движении с б/мячом. Совершенствовать ведение мяча «змейкой». Изучить бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Развитие быстроты. Игра	Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами, уметь выполнять бросок мяча в корзину	Учебник

				«Перестрелка».		
77		Бросок мяча в корзину	Комбинированный	ОРУ по методу круговой тренировки. Продолжить изучение броска мяча двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	Уметь взаимодействовать со сверстниками в игровой ситуации.	Учебник
78		Подвижные игры на материале баскетбола.	Комбинированный	ОРУ по методу круговой тренировки. Изучить игру «Мяч ловцу». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь соблюдать правила игры, проявлять активность.	Комплекс утренней гимнастики.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса на IV четверть

Знать: терминологию по волейболу, легкой атлетике. Техника безопасности при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой. Технику бега с низкого старта.

Народные и подвижные игры: организация и проведение игр и игровых заданий. Техника безопасности при занятиях подвижными и народными играми.

№ урока	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовленности учащихся	Домашнее задание
Волейбол - 8 часов						
79		Передача мяча сверху	Изучение	Ознакомить с правилами безопасного поведения при занятиях волейболом. История возникновения игры в волейбол Изучить передачу мяча сверху с собственного набрасывания. Игра «Мяч в воздухе».	Выполнять передачу мяча в учебной и игровой деятельности.	Упражнения на пресс
80		Передача мяча сверху	Комбинированный	ОРУ с набивным мячом. Продолжить изучение передачи мяча сверху с собственного набрасывания. Игра «Пионербол»	Выполнять передачу мяча в учебной и игровой деятельности	Упражнения на пресс
81		Передача мяча	Комбинированный	ОРУ с набивным мячом. Продолжить	Описывать технику передачи	Упражнения

		сверху	нный	изучение передачу мяча сверху в парах Игра «Пионербол»	мяча сверху	на пресс
82		Прием мяча снизу	Комбинирова нный	ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику передачи мяча сверху. Изучить прием мяча снизу.	Уметь взаимодействовать со сверстниками	Упр. на пресс за 30 сек
83		Прием мяча снизу	Комбинирова нный	Совершенствовать технику передачи мяча сверху. Продолжить изучение приема мяча снизу. Игра «Не давай мяч водящему»	Организовывать игру по упрощенным правилам в условиях активного отдыха	Упр. на пресс за 30 сек
84		Перемещение игрока	Комбинирова нный	Совершенствовать технику передачи мяча сверху с перемещением вправо, влево. Продолжить изучение приема мяча снизу. Игра «Не давай мяч водящему»	Характеризовать и демонстрировать технику приема мяча снизу	Комплекс упражнений для развития мышц рук
85		Прием и передача мяча	Комбинирова нный	Совершенствовать технику передачи мяча сверху с перемещением вправо, влево. Совершенствование приема и передачи мяча снизу. Игра «Пионербол»	Уметь взаимодействовать со сверстниками	Комплекс упражнений для развития мышц рук
86		Передача мяча через сетку	Комбинирова нный	Ознакомить с техникой передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол» Развитие быстроты.	Выполнять передачу мяча в учебной и игровой деятельности	Подготовить игру на развитие быстроты
Подвижные и народные игры - 6 часов						
87		Выбор игры.	Вводный	Вводный инструктаж по технике безопасности играми. Выбор игры Считалки. Игра «Волк во рву». Игра «Перестрелка»	Уметь правильно выбирать игру, соблюдать правила игры.	Выучить считалки.
88		Игровые действия в народных играх	Комбинирова нный.	ОРУ с мячом. Повторить игру «Золотые ворота». Изучить игру «Птицелов». Выбор и проведение игры учащимися.. Развитие скоростно -силовых качеств.	Уметь взаимодействовать в коллективных играх, провести игру с одноклассниками.	Отжимание 15-20-25 р м; 10-15-20 р (д)
89		Игра «Круговая	Комбинирова нный.	ОРУ с мячом. Продолжить игру «Птицелов». Изучить игру «Круговая лапта ». Развитие	Уметь взаимодействовать в коллективных играх, применять	Отжимание 15-20-25 р м;

		лапта»		скоростно - силовых качеств.	игры во время отдыха.	10-15-20 р д
90		Подвижные игры разных народов	Комбинированный.	Изучить игру «Невод» (Тыв) Повторить игру «Круговая лапта.» Развитие выносливости.	Уметь играть в коллективные игры, ориентироваться в пространстве	Отжимание 15-20-25 р м; 10-15-20 р д
91		Игровые действия в народных играх	Комбинированный.	ОРУ на гимн. скамейке. Игра «Перестрелка». Повторить игу «Водяной». Развитие выносливости.	Уметь проявлять инициативу, активность при решении вариативных задач.	Отжимание 15-20-25 р м; 10-15-20 р д
92		Челночный бег. Развитие силы	Комбинированный.	ОРУ в движении. Продолжить изучение челночный бег 3 x 10 м. Игра « Бой петухов». Развитие силы.	Уметь выполнять технику челночного бега, проявлять взаимовыручку.	Упр. на пресс до 20 раз
Легкая атлетика – 10 часов						
93		Прыжок в высоту с прямого разбега	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Изучить прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Подвижная цель».	Уметь выполнять ОРУ со скакалкой, прыжок в высоту.	Прыжок через скакалку
94		Прыжок в высоту 3 -5 шагов разбега	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Продолжить изучение прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно–силовых качеств. Игра «Удочка».	Уметь провести ОРУ с классом, выполнять прыжок в высоту.	Прыжок через Скакалк50-60 раз
95		Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный	Продолжить изучение прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Челночный бег 3 x 10 м. Игра « Выше ножки от земли». Развитие скоростно–силовых качеств.	Уметь пробегать челночный бег с максимальной скоростью, соблюдать правила игры.	Упр. для развития прыгучести
96		Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный	Совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега. Продолжить изучение техники старта в челночном беге. Игра «Выше ножки от земли».	Уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Упр. для развития прыгучести
97		Тестирование	Тест	Тестирование: подтягивание (м), поднимание туловища (д), бег1000м	Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности	Подтягивание в висе
98		Тестирование	Тест	Тестирование: бег 30м. Прыжок в длину с места	Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности	Подтягивание в висе

				Игры по выбору детей		
99		Метание мяча	Изучение нового материала	Развитие выносливости - бег 500 – 800 м. Изучить метание мяча из положения, стоя боком к направлению метания. Игра «Гуси – лебеди»	Выполнять специальные упражнения для освоения бега	Упр. на пресс до 20 раз.
		Метание мяча	Комбинированный	Продолжить изучение метание мяча , стоя боком к направлению метания. Игра «Ляпта»	Демонстрировать технику выполнения метания мяча на дальность	Упр. на пресс до 20 раз.
101		Низкий старт. Метание мяча	Комбинированный.	Специальные беговые упражнения. Изучить технику бега с низкого старта (Бег 60 м). Продолжить изучение метания мяча из положения, стоя боком к направлению метания. Игра «Гуси – лебеди».	Описывать технику низкого старта	Техника низкого старта.
102		Низкий старт Метание мяча	Комбинированный.	Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Бег 500 - 800 метров. Продолжить изучение техники низкого старта и стартового ускорения	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники низкого старта.	Здание на лето.

Распределение учебного времени
прохождения программного материала по физической культуре
в 4-х классах по четвертям.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	2 и в течении года	1 - 1 5,6,16,19	28,42	1 - 49 61	79,87
2	Гимнастика	14		14 28 - 41		
3	Подвижные и народные игры	23		7 42 - 48	10 61 - 70	6 87 - 92
4	Легкая атлетика	19	9 2 - 10			10 93 - 102
5	Развитие двигательных качеств	8	8 11 - 18			
6	Лыжная подготовка	11			11 50 - 60	
7	Баскетбол	17	9 19 - 27		8 71 - 78	
8	Волейбол	8				8 79 - 86

	Итого	102	27	21	30	24
--	-------	-----	----	----	----	----