

Тематическое планирование

Учитель Харина Галина Вениаминовна

Предмет Физическая культура

Количество часов 99

Класс 1 «А, Б, В, Г, Д, Е»

Программа

Комплексная программа физического воспитания
учащихся А.П.Матвеев

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половиной дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями

(дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психологических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересам и склонностям. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов литературы, истории, математики, анатомии, физиологии и др.

Общая характеристика.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащемуся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе « О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2012г.;

- примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Место данного предмета в учебном плане.

Данный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч. в неделю (всего 405ч.):

в 1 классе – 99ч., во 2 классе – 102ч., в 3 классе – 102ч., в 4 классе – 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2012г. № 889. в приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405ч. на четыре года обучения (по 3ч. в неделю).

Результаты изучения предмета учебного плана ОУ (личностные, метапредметные, предметные.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373) данная рабочая программа для

1 – 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- Формирование установки на безопасный, здоровы 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 путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладении 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основное содержание предмета учебного плана ОУ.

Знание о физической культуре.

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Коньки:

Передвижение на коньках, отталкивание правой (левой) ногой, скольжение, освоение правильного падения на лёд, повороты в движении, торможение «полуплугом», движение по дуге, передвижение по учебному кругу.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Методическая и справочная литература

Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во
«Детские народные подвижные игры»	А.В.Кенеман, Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» «Владос»	1995	1
«Патриотическое воспитание в школе»	Ирина Агапова Маргарита Давыдова	Москва Айрис Пресс	2002	1
«Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО»	Б.И.Огородникова	Москва «Физкультура и спорт»	1983	1
«Гигиена Юноши»	Ю.К.Скрипкин	Москва «Медицина»	1982	1
«Самоконтроль спортсмена»	Н.Б.Тамбиан	Москва «Физкультура и спорт»	1967	1
«Волейбол на лужайке», в парке, во дворе	А.Г.Фурманов	Москва «Физкультура и спорт»	1982	1
«Техника безопасности на уроках физкультуры»	В.А.Муравьев	Москва Спорт Академ Пресс	2001	1
«Физкультура для всех»	В.К.Петров	Москва «Знание»	1992	1
«Общеразвивающие упражнения для младших школьников»	Л.А. Смирнов	Москва «Владос»	2002	1
«Система лыжной подготовки детей и подростков»	М.В. Видякин	«Учитель»	2006	1
«Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре»	Т.М.Титова	Москва «Чистые пруды»	2006	1
«Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе»	В.С.Кузнецов	Москва «Владос»	2002	2

Контрольно-измерительные материалы

1 класс

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м(с)	7,3	7,5
Челночный бег 3 х 10м (в забеге участвуют 3-4 участника)	Кто какое место займет	
Бег с чередованием с ходьбой 500-600 м(в медленном темпе)	Без учета времени	
Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	2	1
Ходьба на лыжах 1000-1200 м (в медленном темпе)	Без учета времени	
Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 30-40 с	

2 класс

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м(с)	6,9	7,1
Челночный бег 3 х 10 м(в забеге участвуют два участника)	Кто быстрее	
Бег в чередовании с ходьбой	Без учета времени	

800-1000 м(в медленном темпе)		
Подтягивание из виса(кол-во раз)	1	-
Подтягивание из виса лежа(кол-во раз)	3	2
Ходьба на лыжах 1 км(мин,с)	9,30	10,10
Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 1 мин	

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

1. Знать правила безопасности при выполнении физических упражнений.
2. Выполнять пройденные команды на построение и перестроение.
3. Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики.
4. Прыгать через короткую скакалку с продвижением вперёд.
5. Передвигаться на лыжах в медленном темпе до 1 км.
6. Пробегать дистанцию 30 м., выполнять прыжки в длину с места , метать мяч на дальность правой рукой на результат.

Планируемые результаты:

Показывать результаты не ниже чем уровень основных физических способностей.

Бег на 30м. с учётом времени

Бег на выносливость 800м.

Прыжки в длину с места

Пресс за 30с.-25р.

Подтягивание до 5р.

Передвигаться на лыжах до 1км. на время

Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики

Уметь играть в подвижные игры

Тематическое планирование для учащихся

1 класса

№ п/п	Тема урока	Дата	Виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Планируемые результаты	
					Освоение предметных знаний	Учебные действия
1	<i>Понятие о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры.</i>		Определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Учить слушать и выполнять команды.		Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ.	Личностные: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
2	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам». Правила по ТБ на уроках лёгкой атлетики.		Научится: различным видам ходьбы. Выполнять движения под счет. Правилам игры. Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их

3	Из истории физической Культуры.		Занятия физическими упражнениями.		Научится: менять вид ходьбы в различных условиях.	реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
4	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.		ОРУ. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».		Научится: Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	- адекватно воспринимать оценку учителя;
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.		ОРУ. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза».		Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
6	Чему обучают на уроках физ.культуры.		ОРУ. Игра «Охотники и утки»		Научится: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
7	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		ОРУ. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Игра «Ястреб и утка».		Научится: выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
8	Совершенствование навыков бега.		ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». Развитие		Научится:	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических

	Медленный бег до 3 мин.		выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Правильно распределять свои силы по дистанции.	упражнений.
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок. Кто как передвигается(как передвигаются животные, как передвигается человек)		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».		Научится: правилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий. Правилам организации и проведения игр.	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча.		ОРУ. Знакомство с броском большого мяча из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Игра «Воробы и вороны».		Научится: правилам выполнения двигательного действия.	

11	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.		ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Игра «Быстро в круг».		Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.	реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
12	Подвижные игры.		ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Невод».		Научится. Играть в группах, общаться в игровой деятельности.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
13	Развитие координаций. Эстафеты с мячами.		ОРУ. Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Игра «Бросай-поймай».		Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном

14	Развитие прыжковых качеств.		ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка». Эстафеты. Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.		Научится: правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжков. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
15	Режим дня. Что такое режим дня.		Правильно выполнять режим дня.		Научится: правильно распределять свой режим дня.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.		Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Разучивание игры «Пятнашки».		Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».		Научится: правилам организации и проведения игр.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

						- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
18 19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность		Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Точный расчет».		Научится: правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
20	Упражнения на развитие внимания.		Подвижная игра «Охотники и утки». Моделировать игровые ситуации.		Научится: быстро реагировать в изменяющихся условиях.	
21	Упражнения на ловкость и координацию.		Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Круговая охота». Регулировать эмоции в процессе		Научится: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности	

			игровой деятельности, уметь управлять ими.			
22	Ведение и передача баскетбольного мяча.		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Подвижная игра «Круговая охота».		Научится: правилам организации и проведения игр	
23	Примерный режим дня.		Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Передал — садись».		Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
24	Подвижные игры с волейболом мячом.		Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. П/и «Передал — садись».		Научится: быстро реагировать в изменяющихся условиях.	

2 четверть

п/п	Тема урока	Дата	Виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Планируемые результаты	
					Освоение предметных знаний	Учебные действия
25(1)	Строевые команды. Построения и перестроения. Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».		Научится: универсальным умениям по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,

26(2)	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».		Научится: выполнять группировку и перекаты в группировки. Описывать технику разучиваемых упражнений.	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
27(3)	Утренняя зарядка Основные части тела человека.		Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Подвижная игра «Тройка».		Научится: правилам техники безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ

28(4)	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.		Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила ТБ.		Научится: выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине, правилам технике безопасности.	выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
29(5)	Техника выполнения стойки на лопатках.		Осваивать технику стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Игра «Через холодный ручей».		Научится: выполнять стойку на лопатках, координировать свои действия.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
30(6)	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Подвижная игра «Петрушка на скамейке».		Научится: основным способам передвижения человека Выполнять различные физические упражнения.	

31(7)	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра «Пройди бесшумно»		Научится: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держать равновесие в различных положениях.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
32(8)	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».		Научится: выполнять упражнения на гимнастической стенке и правилам техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке	

33(9)	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Физкультминутка.	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Научится: лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в
-------	---	--	--	--

54 (10)	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.		Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек»		Научится: перелезать через гимнастического коня. Правилам техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
------------	---	--	---	--	---	--

55	(11)	Лазание по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		Научится: лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
56	(12)	Осанка. Что такое осанка.	Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек»		Научится: перелезать через гимнастического коня. Правилам техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
57	(13)	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. Подвижная игра «Посадка картофеля».		Научится: соблюдать правила техники безопасности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле

ос	(14)	Акробатические комбинации.	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Игра «Паращютисты».	контроль	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;
ос	(15)	Упражнения для формирования правильной осанки.	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Подвижная игра «Охотники и утки».		Научится: работать с гимнастической палкой, характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих

40 (16)	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».		Научится: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
------------	---	--	---	--	---	---

41	(17)	Развитие силовых качеств.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики».		Научится: лазанью по гимнастической стенке и канату разными способами.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
42	(18)	Упражнения с предметами на голове в движении.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. «У медведя во бору», «Через холодный ручей».		Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
43	(19)	Гимнастика с основами акробатики	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. «Бой петухов». «Пройди бесшумно».		Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в

44	(20)	Гимнастика с основами акробатики	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. «Салки-догонялки», «Змейка».		Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
45	(21)	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. П/и «Не давай мяча водящему».		Научится: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
46	(22)	Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт.	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Капитаны»		Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих

47	(23)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	контроль	Научится: познавательной активности в получении знаний о природе (медико-биологических основ деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогических основах деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
----	------	--	--	----------	---	---

40 (24)	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.		Слушать и пересказывать тексты по истории физической культуры. Приводить примеры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Подвижная игра «Горелки».		Научится: пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
------------	--	--	--	--	--	--

3 четверть

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Планируемые результаты	
					Освоение предметных знаний	Учебные действия
49 (1)	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожения.		Дыхание при ходьбе. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Иметь понятия об обморожениях.		Научится: правильно дышать при ходьбе. Уберечь себя от обморожения.	Личностные: -мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
50 (2)	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Научится: правилам техники безопасности при занятиях на лыжах.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие
51 (3)	Способы передвижения на лыжах Ступающий шаг скользящий шаг.		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.		Научится: переносить и надевать лыжный инвентарь.	двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в

52 (4)	Разучивание скользящего шага.		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		Научится: основам передвижения на лыжах скользящим шагом.	планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
53 (5)	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Один из способов поворотов на лыжах на месте.		Научится: передвижению на лыжах скользящим шагом. Повороту на месте.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;
54 (6)	Передвижение скользящим шагом.		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		Научится: передвижению на лыжах скользящим шагом.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;
55 (7)	Зарождение древних Олимпийских игр		Освоить материал о зарождении олимпийских игр.		Научится: Пересказывать тексты по истории физической культуры.	Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий;
56 (8)	Передвижение скользящим шагом.		Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Игра «Салки на марше».		Научится: передвижению на лыжах скользящим шагом.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению

57 (9)	Основная стойка лыжника.		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении		Научится: правильной постановке рук и ног	заданий с лыжными палками и без.
58 (10)	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		Игра «На буксире». Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Игра «Финские санки». Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		Научится: технике выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
59 (11)	Одежда лыжника.		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.		Научится: технике выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске.	

60 (12)	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		Научится: технике выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске.	
61 (13)	Попеременно двухшажный ход.		Изучение техники попеременно двухшажного хода. Игра «Два дома». Техника работы рук и ног.		Научится: правильной постановке рук и ног. Дыханию во время движения.	
62 (14)	Команды лыжнику.		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Игра «По местам».		Научится: показывать владение техникой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
63 (15)	Попеременно двухшажный ход.		Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «День и ночь»		Научится: передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной

64 (16)	Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности		Научится: выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	подготовкой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
65 (17)	Подвижные игры на лыжах.		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».		Научится: правильно выполнять стойку лыжника при передвижении, спуске, подъеме.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать

66 (18)	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Подъем лесенкой Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		Научится: правилам техники безопасности при занятиях лыжами. Технике спуска и подъему на лыжах. Выбирать и одежду и обувь для занятий лыжами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки.	оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению
67 (19)	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске. Подъем елочкой.		Научится: технике спуска и подъему на лыжах. Выбирать и одежду, и обувь для занятий лыжами.	

68 (20)	Встречная эстафета.		Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.		Научится: технике спуска и подъему на лыжах. Выбирать и одежду, и обувь для занятий лыжами.	заданий с лыжными палками и без.
69 (21)	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	контроль	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
70 (22)	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Игра «Быстрый лыжник». Игры «Кто дальше скатится с горки». Игра «Охотники и зайцы». Игра «Замной».		Научится: демонстрировать владение техникой передвижения на лыжах. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
71 (23)	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	контроль	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

72 (24)	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.		Выполнять разученные способы передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		Научится: выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	
73 (25)	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.		Выполнять разученные способы передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		Научится: выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	
74 (26)	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Способы самоконтроля.		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Осваивать способы самоконтроля.		Научится: следить за своей осанкой. Правилам сохранения хорошей осанки. Приемам закаливания и способам самоконтроля.	
75 (27)	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.		Научится: пересказывать тексты. Выделять главное из рассказанного.	

4 четверть

№п/п	Тема урока	Дата	Виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Планируемые результаты	
					Освоение предметных знаний	Учебные действия
76 (1)	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.		Научится: пересказывать тексты. Выделять главное из рассказанного.	Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
77 (2)	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину. Бег на 30 метров.		Прыжки в длину с места и разбега. Подвижная игра «Ловишка». Осваивать технику прыжков различными способами. Осваивать технику бега различными способами.	контроль	Научится: ТБ во время прыжка в длину, бега и метаний. Разнообразным видам прыжков. Правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков. Различать разновидности беговых заданий. Определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле
78 (3)	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых			

79 (4)	Прыжки в длину с разбега.		упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча			способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
80 (5)	Прыжки в длину с разбега.			контроль		
81 (6)	Бег. Метание малого мяча на дальность.					
82 (7)	Бег. Метание малого мяча на дальность на дальность.			контроль		
83 (8)	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра		Выполнение прыжков через скакалку. Проведение подвижных игр «Кот и мыши», «Невод».		Научится: прыгать через скакалку. Соблюдать правила игры. ТБ при прыжках.	
84 (9)	Игры с использованием скакалки.					
85 (10)	Развитие скоростных качеств. Челночный		Соблюдать технику безопасности при проведении	контроль	Научится: ТБ при занятиях легкой атлетике. Правильно выполнять технику	

86 (11)	бег.		занятий по легкой атлетике.		челночного бега.	
87 (12)	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.			
88 (13)	Кроссовая подготовка.			Научится: самостоятельно выполнять упражнения по легкой атлетике.		
89 (14)	Кроссовая подготовка.					
90 (15)	Развитие координации. Эстафеты с мячами.		Объяснять пользу подвижных игр. Игра «Бросай поймай».		Научится: соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.	
91 (16)	ОРУ. Развитие выносливости.					
92 (17)	Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.		Игра «Третий лишний».		Правилам подвижных игр.	
			Использовать подвижные			

93 (18)	Развитие скоростно-силовых качеств.		игры для организации		Выбирать водящего и капитана команды.	
94 (19)	ОРУ. Развитие выносливости.		активного отдыха и досуга.		Различным считалочкам.	
95 (20)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Игра «Воробьи и вороны».			
96 (21)	ОРУ. Развитие выносливости.		Игра «Пятнашки». Игра			
97 (22)	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		«Третий лишний». Эстафеты.			
98 (23)	Эстафеты. Развитие координации.		Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

			Игра «Воробы и вороны». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Распределяться на команды с помощью считалочек.		Правилам поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	
99 (24)	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.			